

<<大学现代体育>>

图书基本信息

书名：<<大学现代体育>>

13位ISBN编号：9787040303773

10位ISBN编号：7040303779

出版时间：2010-9

出版时间：高等教育出版社

作者：甄子会 编

页数：338

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<大学现代体育>>

内容概要

《大学现代体育》可作为普通高等院校、高等专科学校、高等职业学院、成人教育学院大学生的公共体育课教材。

本书的特色在于既注重对大学生进行体育文化素养的培养、运动技能与体育锻炼方法的传授与介绍，也注重对大学生运动遇险防护知识的传授，以期全面提高大学生体育素养，使学生能终身受益。

书籍目录

基础理论篇第一章 体育概述第一节 体育的产生与发展第二节 体育的功能第三节 奥林匹克运动
第二章 科学体育锻炼第一节 体育锻炼的基本原理第二节 体育锻炼的基本原则第三节 科学选择
锻炼内容第四节 锻炼计划的制订与实施第五节 运动处方第三章 营养与保健第一节 营养的摄取
第二节 科学减肥第四章 运动安全第一节 运动安全概述第二节 运动遇险防护技能第三节 户外
运动遇险防护运动技能篇第五章 走、跑、跳、投基本技能第一节 走、跑、跳、投概述第二节 走
、跑、跳、投基本技术第三节 走、跑、跳、投欣赏第六章 篮球运动第一节 篮球运动概述第二节
篮球基本技、战术第三节 篮球运动欣赏第七章 足球运动第一节 足球运动概述第二节 足球基
本技、战术第三节 足球运动欣赏第八章 排球运动第一节 排球运动概述第二节 排球基本技、战
术第三节 排球运动欣赏第九章 乒乓球运动第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技、战术
第三节 乒乓球运动欣赏第十章 羽毛球运动第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技、战术
第三节 羽毛球运动欣赏第十一章 网球运动第一节 网球运动概述第二节 网球基本技、战术第三
节 网球运动欣赏第十二章 健美操第一节 健美操概述第二节 健美操基本技术第三节 健美操欣
赏第十三章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈基本技术第三节 体育舞蹈欣赏第十
四章 瑜伽第一节 瑜伽概述第二节 瑜伽呼吸法及基本体位第十五章 健美运动第一节 健美运动
概述第二节 健美运动基本锻炼法第三节 健美运动欣赏第十六章 武术第一节 武术概述第二节
武术基本功第三节 初级长拳第四节 太极拳第五节 武术比赛欣赏第十七章 散打第一节 散打概
述第二节 散打基本技术第三节 散打欣赏第十八章 女子防身术第一节 女子防身术概述第二节
女子防身术基本技术第十九章 冬季体育运动第一节 冬季体育运动概述第二节 滑冰第三节 滑雪
第二十章 游泳第一节 游泳概述第二节 游泳基本技术第三节 游泳比赛欣赏第二十一章 定向运
动与野外生存第一节 定向运动第二节 野外生存附录 《国家学生体质健康标准》参考文献

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>