

<<体育理论与实践教程>>

图书基本信息

书名：<<体育理论与实践教程>>

13位ISBN编号：9787503856976

10位ISBN编号：7503856971

出版时间：2009-08-01

出版时间：中国林业出版社

作者：孙承文 编

页数：461

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>

## <<体育理论与实践教程>>

### 内容概要

中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

确保学生体育课程和课外体育活动时间，不准挤占体育活动时间和场所。

举办多种多样的群众性体育活动，培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。

《体育理论与实践教程（第3版）》正是在全面推进素质教育的背景下，为适应高等学校体育课程教学改革的需要而编写的。

《体育理论与实践教程（第3版）》的指导思想是：突出健康教育，为增强学生体质服务；重视培养学生终身体育的兴趣、态度和能力；加强体育卫生保健教育，提高学生体育文化素养；强调适应和发展学生的个性。

《体育理论与实践教程（第3版）》可作为高等学校体育课的教材。

同时也可作为进行和开展体育活动的参考书。

## &lt;&lt;体育理论与实践教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 理论篇 第一篇 理论篇 第一章 体育概述 第一节 现代社会与体育 第二节 现代体育的特征与功能 第三节 体育与大学生的发展 第四节 高等学校体育 第五节 大学生体质健康的评价——《国家学生体质健康标准》解读 第二章 体育锻炼与体质健康 第一节 体育锻炼的生理基础 第二节 体育锻炼对体质健康的影响 第三章 科学锻炼身体的方法 第一节 科学进行体育锻炼的基本原则 第二节 体育锻炼的内容与方法 第三节 加强体育锻炼的计划性 第四章 体育运动与卫生保健 第一节 体育锻炼的一般卫生知识 第二节 体育锻炼中常见的生理反应及处置 第三节 体育锻炼中运动性损伤的预防和处置 第四节 急救知识 第五节 营养卫生 第二篇 实践篇 第五章 田径 第一节 田径概述 第二节 田径运动的技术特点 第三节 田径竞赛知识问答 第六章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球基本技术 第三节 篮球基本战术 第四节 篮球竞赛规则简介 第七章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球基本技术 第三节 足球基本战术 第四节 足球竞赛规则简介 第八章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球基本技术 第三节 排球基本战术 第四节 排球竞赛规则简介 第五节 沙滩排球和软式排球 第九章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球基本技术 第三节 乒乓球基本战术 第四节 乒乓球竞赛规则简介 第十章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球基本技术 第三节 羽毛球竞赛基本规则 第十一章 艺术体操 第一节 艺术体操的起源和发展 第二节 艺术体操的特点、内容、种类及锻炼价值 第三节 艺术体操竞赛知识简介 第四节 艺术体操的音乐伴奏 第十二章 形体运动 第一节 形体运动概述 第二节 体重控制与减肥 第三节 塑造健美形体的基本手段 第十三章 健美运动 第一节 健美运动概述 第二节 肌肉的位置和功能 第三节 健美比赛 第十四章 武术 第一节 武术运动概述 第二节 武术基本功 第三节 长拳…… 第三篇 奥林匹克运动知识 第四篇 体育法规 政策参考文献

<<体育理论与实践教程>>

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>