

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787560714776

10位ISBN编号：7560714773

出版时间：1999-8

出版时间：山东大学出版社

作者：倪文治，张瑞林 主编

页数：480

字数：399000

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>

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

该教材从我省高校的实际出发，在总结过去使用教材的基础上，结合教育事业不断发展的需要，汲取目前学校体育出现的新集成，以开展素质教育、培养大学生的体育意识和体育能力为主线，阐述了学校体育的沿革和发展趋势，论述了体育科学的基本原理，以及进行体育锻炼的方法和手段并简要介绍了时兴的余暇体育内容。

本教材以“育人”的宗旨，面向新世纪，锐意改革，以清晰的脉络，翔实的内容，展现给广大师生，是我省普通高校开设体育课教学的通用教材，也可作为我省招收高中学生的成人高校和中等专业学校开设体育课的选用教材。

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 基础理论 第一章 大学体育概论 第一节 大学体育的地位与作用 第二节 大学体育的目的与任务 第三节 大学体育的组织与实施 第二章 体育运动与身心健康 第一节 健康概述 第二节 大学生理、心理主要特点 第三节 体育运动对人体各器官系统的影响 第四节 体育运动对智力发展和心理素质培养的作用 第五节 女子与体育运动 第三章 体育锻炼与体质评价 第一节 体育锻炼的作用和特点 第二节 体育锻炼的原则 第三节 体育锻炼的内容 第四节 体育锻炼的方法 第五节 体质综合评价的方法 第四章 体育卫生与保健 第一节 体育卫生保健知识 第二节 体育锻炼的医务监督 第三节 医疗体育与运动处方 第四节 运动损伤的预防与处置 第五章 传统养生 第一节 传统养生思想的产生和发展 第二节 传统养生理论 第三节 传统养生的原则和方法 第六章 运动竞赛的组织与编排 第一节 运动竞赛的意义和形式 第二节 运动竞赛的组织工作 第三节 田径竞赛编排工作 第四节 球类竞赛编排方法 中篇 运动实践 第七章 田径 第八章 篮球 第九章 足球 第十章 排球 第十一章 乒乓球、羽毛球、网球 第十二章 民族传统体育 第十三章 竞技体操、艺术体操、健美操 第十四章 游泳 下篇 余暇体育 第十五章 棋类 第十六章 娱乐健身 第十七章 娱乐性球类附表 1.国家体育锻炼标准19岁以上男子(大学)评分表 2.国家体育锻炼标准19岁以上男女(大学)评分表

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>