

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787560809892

10位ISBN编号：7560809898

出版时间：1993-05

出版时间：同济大学出版社

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>>

内容概要

内容提要

体育教育是普通高校教学的重要环节。

本书运用人体科学、体育教

学科学的基本理论和最新成果，不仅着眼于学生在校学习、掌握体育科学知识，而且用于指导走上工作岗位后养生健身的终生体育。

全书共分三篇十章，内容包括体育概述，锻炼作用、原则和方法，体育卫生与保健，运动竞赛，解剖知识，经络与穴位，健身与健美，传统体育和现代体育等，每章后都有思考题。

本书图文并茂，内容丰富，针对

性强，突出实用，力图满足大学生对体育基本理论知识的渴望和需求，是一本较有价值的大学理论课教材，也可作为中专、中学体育理论课的教学参考书。

<<大学体育>>

书籍目录

目录

第一篇 体育基础理论

第一章 体育概述

第一节 体育的概念、产生及发展

第二节 体育的效能

第三节 我国体育事业的发展与展望

第四节 高等学校体育的目的与任务

第五节 高等学校体育工作的组织与实施

第六节 体育教育的发展趋势

第二章 体育锻炼对人体全面发展的作用

第一节 体育锻炼对神经系统发展的作用

第二节 体育锻炼对心血管系统发展的作用

第三节 体育锻炼对呼吸系统发展的作用

第四节 体育锻炼对运动系统发展的作用

第五节 体育锻炼对促进人的智力发展的作用

第六节 体育锻炼对培养人的良好心理品质的作用

第三章 锻炼身体的原则与方法

第一节 锻炼身体的基本原则

第二节 锻炼身体的科学方法

第三节 人体基本能力锻炼

第四节 体育锻炼计划和运动处方

第五节 利用水、日光、空气锻炼身体

第四章 体育卫生与保健知识

第一节 生活方式、营养与健康

第二节 体育锻炼与卫生

第三节 女子体育卫生

第四节 运动中常见的生理现象

第五节 运动损伤及现场处理

第六节 锻炼效果的自我监测与评价

第五章 运动竞赛

第一节 运动竞赛的意义及种类

第二节 运动竞赛的方法

第三节 国际国内主要体育组织和运动竞赛

第二篇 人体与健美

第六章 运动解剖学基本知识

第一节 人体解剖学定位术语

第二节 骨骼

第三节 肌肉

第七章 人体经络学说及穴位基本知识

第一节 经络学说基本知识

第二节 人体穴位基本知识

第三节 十二经脉、督脉、任脉的循行与分布

第八章 健身与健美

第一节 肥胖者减肥法

<<大学体育>>

第二节 脑力劳动者健身法

第三节 健美锻炼法

第四节 不良体态矫正法

第三篇 主要运动项目

第九章 传统体育项目

第一节 武术

第二节 太极拳

第三节 散手

第四节 气功

第十章 现代运动项目

第一节 田径运动

第二节 游泳运动

第三节 足球运动

第四节 篮球运动

第五节 排球运动

第六节 体操运动

第七节 介绍性项目

附录： 国家体育锻炼标准
大学生体育合格标准

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>