

图书基本信息

书名：<<大学体育/普通高等学校体育课程教材丛书>>

13位ISBN编号：9787561158814

10位ISBN编号：7561158815

出版时间：2010-11

出版时间：大连理工大学出版社

作者：秦光宇 主编

页数：292

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>

内容概要

在《大学体育》的编写过程中，编者秦光宇尽可能体现理论知识与实践技术相结合的理念，将现代大学体育教育和社会体育中重点和流行的项目融入本书中，着重介绍了各类项目的具体锻炼方法与步骤及其值得欣赏的内容，以此来提高大学生的实际锻炼技能和体育欣赏水平。

书籍目录

第一章 中国传统体育教育与当代大学体育教育

- 第一节 中国建国前的体育教育
- 第二节 中国建国初期的体育教育
- 第三节 当代大学体育教育的目的与任务
- 第四节 当代大学生体育意识现状
- 第五节 当代大学体育教学现状
- 第六节 解决当代大学体育教育问题的途径

第二章 大学体育课余训练与课外活动

- 第一节 大学体育课余训练
- 第二节 大学生课外体育活动

第三章 足球运动

- 第一节 现代足球运动概述
- 第二节 国际足球联合会(FIFA)
- 第三节 足球运动的技术分类
- 第四节 现代足球运动战术特征
- 第五节 现代足球运动接应技巧
- 第六节 现代足球运动紧逼与保护

第四章 排球运动

- 第一节 排球运动概述
- 第二节 我国排球运动的发展
- 第三节 国际排球重大赛事
- 第四节 排球场地尺寸和球场规格
- 第五节 排球运动基本技术

第五章 篮球运动

- 第一节 篮球运动的起源与发展
- 第二节 篮球运动的基本技术
- 第三节 篮球运动的基本战术
- 第四节 篮球场地规格与基本规则

第六章 羽毛球运动

- 第一节 羽毛球运动概述
- 第二节 羽毛球比赛方法及规则
- 第三节 羽毛球基本技术

第七章 网球运动

- 第一节 网球运动的起源与演变
- 第二节 网球场尺寸和球场设备标准
- 第三节 网球握拍方法与准备姿势
- 第四节 正拍击球
- 第五节 反拍击球
- 第六节 发球
- 第七节 接发球
- 第八节 截击球
- 第九节 高压球
- 第十节 挑高球
- 第十一节 放小球

第八章 乒乓球运动

- 第一节 乒乓球运动的起源
- 第二节 乒乓球运动的基本战术
- 第三节 乒乓球运动的基本技术
- 第九章 瑜伽运动
 - 第一节 瑜伽运动概述
 - 第二节 瑜伽运动体位练习方法
- 第十章 形体训练
 - 第一节 形体训练概述
 - 第二节 形体美的评价
 - 第三节 形体练习的生理解剖依据
 - 第四节 形体基本功训练
 - 第五节 基本形态控制练习
- 第十一章 田径运动
 - 第一部分 田赛
 - 第一节 跳高
 - 第二节 跳远
 - 第三节 三级跳远
 - 第四节 推铅球
 - 第五节 标枪
 - 第六节 铁饼
 - 第七节 链球
 - 第八节 撑杆跳高
 - 第二部分 径赛
- 第十二章 武术运动
 - 第一节 武术运动概述
 - 第二节 武术的特点和作用
 - 第三节 武术套路运动初级长拳(第三路)
- 第十三章 举重运动
 - 第一节 举重的起源与发展
 - 第二节 举重运动的基本技术及分类
 - 第三节 举重运动竞赛规则
- 第十四章 游泳运动
 - 第一节 游泳运动的概述与分类
 - 第二节 游泳运动技术分类
- 第十五章 健身运动
 - 第一节 器械健身的原则
 - 第二节 人体主要肌肉结构
 - 第三节 器械介绍
 - 第四节 各部位肌肉锻炼方法
- 第十六章 体育保健
 - 第一节 营养物质功能概述
 - 第二节 合理科学运动原则
- 第十七章 体育运动中的损伤与康复
 - 第一节 常见部位损伤的康复方法
 - 第二节 中国传统康复方法简介
- 第十八章 体育游戏
 - 第一节 体育游戏的产生与发展

第二节 体育游戏的特点与价值

第三节 大学体育游戏的创编与教学

第四节 跑、跳、投体育游戏

第十九章 休闲体育

第一节 拓展运动概述

第二节 垂钓

第三节 滑雪

第四节 蹦极

第五节 攀岩

第六节 骑马

第七节 保龄球运动

第八节 射击

第九节 铁人三项运动

第十节 交谊舞

第十一节 轮滑运动

第二十章 蹦床运动

第一节 蹦床运动概述

第二节 蹦床运动种类与主要国际比赛

第三节 场地器材与欣赏礼仪

第二十一章 大学生体质评价

第一节 身体形态的测量与评价

第二节 生理机能指标的测量与评价

第三节 身体素质指标测量与评估

第二十二章 大学生健康评价

第一节 健康的基本概念

第二节 影响健康的因素

第三节 健康的测量与评价

第二十三章 大学生个性评价

第一节 心理健康及其标准

第二节 心理健康自我检测

第三节 不健康心理产生的原因和自测方法

第二十四章 大学生体育能力评价

第一节 大学生体育能力的构成因素

第二节 实现体育能力和习惯培养的途径和方法

第三节 高校大学生体育能力的培养

参考文献

编辑推荐

《大学体育》努力拓展课程资源、丰富体育教学内容，多种方式、多种渠道地为学生传授体育基础知识，从而为大学生的终身体育教育储备足够的知识、技术与技能。

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>