

<<普通大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<普通大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787561524268

10位ISBN编号：7561524269

出版时间：2005-8

出版时间：第1版 (2006年8月1日)

作者：颜雪珍

页数：380

字数：620000

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>

## <<普通大学体育教程>>

### 内容概要

体育课是普通高校重要的公共基础课程之一，体育教学是实现学校体育工作的基本途径。通过体育教学向学生传授健身的技能和方法，以提高学生的身体素质，强化学生的体育意识，培养学生养成良好的体育锻炼习惯，从而奠定学生建立终身体育的教育思想。

本书分理论和实践两个部分。

理论知识部分按《纲要》要求，突出了思想性、科学性、知识性和实用性；实践部分，联系高校的师资、场地、器材设备以及中学体育教育情况，选取了部分体育项目作为教材内容。

教材的选编、内容的取舍，均针对普通大学生近期和远期的需要，力图体现大学体育的教育、健身、娱乐等功能，淡化竞技体育在学校体育教学中的负面影响。

教材还重视学生基本能力的培养、个性的发展、健身方法的传授。

## &lt;&lt;普通大学体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

理论篇 第一章 大学体育概述 第一节 体育的概念与功能 第二节 普通高等学校“大学体育”课程的目标与任务 第三节 实现普通高校“大学体育”教育的基本途径与要求 第二章 体育与健康 第一节 健康的概念 第二节 体育与健康的关系 第三章 身体锻炼 第一节 身体锻炼的作用与原则 第二节 身体锻炼的内容和方法 第三节 身体锻炼计划 第四节 身体锻炼效果的测定与评价 第四章 体育保健 第一节 人体的健康标志与亚健康 第二节 体育运动中的医务监督 第三节 体育卫生保健 第四节 运动中的生理反应与处理 第五节 运动损伤的预防与处理 第六节 常见病的体育疗法 第五章 奥林匹克运动 第一节 奥林匹克运动 第二节 奥林匹克运动的宗旨、格言和精神 第三节 奥林匹克运动的申办 第六章 传统养生 第一节 传统养生概论 第二节 传统养生原则 第三节 保健气功 第四节 五禽戏 第五节 八段锦实践篇 第七章 田径 第一节 田径运动简介 第二节 跑 第三节 跳跃 第四节 投掷 第五节 怎样组织田径运动会 第六节 田经常用竞赛规则 第八章 足球 第一节 足球运动简介 第二节 足球的基本技术与练习方法 第三节 足球的基本战术 第四节 足球主要竞赛规则 第五节 五人制足球规则简介 第九章 篮球 第一节 篮球运动简介 第二节 篮球运动的基本技术与练习方法 第三节 篮球的基本战术 第四节 篮球主要竞赛规则 第十章 排球 第一节 排球运动简介 第二节 排球基本技术与练习方法 第三节 排球的基本战术 第四节 排球主要竞赛规则 第五节 软式排球 第六节 沙滩排球 第十一章 乒乓球 第一节 乒乓球运动简介 第二节 乒乓球基本技术与练习方法 第三节 乒乓球基本战术 第四节 乒乓球主要竞赛规则 第十二章 羽毛球 第一节 羽毛球运动简介 第二节 羽毛球的基本技术与练习方法 第三节 羽毛球的基本战术 第四节 羽毛球主要竞赛规则 第十三章 网球 第一节 网球运动简介 第二节 网球基本技术与练习方法 第三节 网球的基本战术 第四节 网球主要竞赛规则 第十四章 游泳 第一节 游泳运动简介 第二节 游泳运动的基本技术与练习方法 第三节 游泳运动的安全卫生常识 第十五章 武术 第一节 武术简介 第二节 入门初步 第三节 初级长拳(第三路) 第四节 初级剑术 第五节 太极拳(二十四式) 第六节 散手 第七节 武术套路竞赛规则 第十六章 跆拳道 第一节 跆拳道简介 第二节 跆拳道基本技术与练习方法 第十七章 健美操 第一节 健美操的概念和分类 第二节 健美操的特点与锻炼价值 第三节 青春健美操 第十八章 健美运动 第一节 健美形体标准 第二节 健美训练原则 第三节 发达全身肌肉的动作 第四节 健美比赛知识 第十九章 形体 第一节 身体的方位、脚位和手位 第二节 基本舞姿 第三节 柔韧性动作 第四节 波浪动作 第五节 转体动作 第六节 跳跃动作 第七节 把杆练习 第二十章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈简介 第二节 体育舞蹈的基本知识 第三节 体育舞蹈的基本舞步 第二十一章 定向越野 第一节 定向越野分类与锻炼价值 第二节 定向越野的场地、器材 第三节 定向越野的基本技能 第四节 小型定向越野比赛 第二十二章 娱乐休闲体育 第一节 台球 第二节 保龄球 第三节 踢毽子 第四节 毽球 第五节 跳绳 第六节 拔河 第七节 登山攀岩附录一附录二参考文献

<<普通大学体育教程>>

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>