

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787564406851

10位ISBN编号：7564406852

出版时间：2011-7

出版时间：吴寿枝 北京体育大学出版社 (2011-07出版)

作者：吴寿枝

页数：265

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>

## <<大学体育与健康教程>>

### 内容概要

《大学体育与健康教程》充分体现了培养大学生自主学习能力和促进休闲体育参与，以及体育生活化、终身化的导向，突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等思想，使学校体育教学有利于指导学生身体锻炼的实践，有利于学生掌握必备的基础知识和基本技能，有利于培养学生的创新精神和实践能力，促进学生综合素质的提高。

## &lt;&lt;大学体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

理论篇 第一章 体育与大学体育 一、体育运动概述 / 二、大学体育概述 / 三、大学体育教学模式  
第二章 大学体育与健康教育 一、健康的概念 / 二、亚健康状态 / 三、影响健康的主要因素 / 四、健康教育  
第三章 体育锻炼与身心健康 一、体育锻炼对生理健康的影响 / 二、体育锻炼对心理健康的影响 / 三、影响心理健康的五大因素 / 四、常见心理问题与调试方法  
第四章 体质健康测试与评定 一、体质的定义 / 二、影响体质的因素 / 三、《国家学生体质健康标准》的测试及评定  
第五章 体育卫生与医务监督 一、体育锻炼卫生常识 / 二、女子体育卫生 / 三、体育锻炼的自我医务监督 / 四、运动损伤的预防与处理  
第六章 科学锻炼与运动处方 一、体育锻炼的基本原则 / 二、体育锻炼的科学选择 / 三、体育锻炼的合理安排 / 四、运动处方  
第七章 奥林匹克与体育文化 一、古代奥林匹克运动 / 二、现代奥林匹克运动 / 三、中国与奥林匹克运动 / 四、体育文化概述 / 五、校园体育文化实践篇  
第八章 田径运动 一、短跑 / 二、接力跑 / 三、跨栏跑 / 四、中长跑 / 五、跳远 / 六、三级跳远 / 七、跳高 / 八、推铅球 / 九、田径比赛规则简介  
第九章 篮球运动 一、篮球基本技术 / 二、篮球基本战术 / 三、篮球比赛规则简介  
第十章 足球运动 一、足球基本技术 / 二、足球基本战术 / 三、足球比赛规则简介  
第十一章 排球运动 一、排球基本技术 / 二、排球基本战术 / 三、排球比赛规则简介  
第十二章 乒乓球运动 一、乒乓球基本技术 / 二、乒乓球基本战术 / 三、乒乓球比赛规则简介  
第十三章 羽毛球运动 一、羽毛球基本技术 / 二、羽毛球基本战术 / 三、羽毛球比赛规则简介  
第十四章 网球运动 一、网球基本技术 / 二、网球基本战术 / 三、网球比赛规则简介  
第十五章 游泳运动 一、熟悉水性练习 / 二、蛙泳 / 三、自由泳 / 四、水上救护知识  
第十六章 武术运动 一、武术运动概述 / 二、简化二十四式太极拳  
第十七章 跆拳道运动 一、跆拳道基础知识 / 二、跆拳道礼节与段位 / 三、跆拳道学练方法 / 四、跆拳道基本技术 / 五、跆拳道比赛规则简介  
第十八章 健美操运动 一、健美操运动概述 / 二、健美操基本动作 / 三、健美操大众锻炼标准测试套路(一级) / 四、中国大学生健身健美操竞赛规则  
第十九章 体育舞蹈 一、体育舞蹈的起源与发展 / 二、体育舞蹈的特点及分类 / 三、体育舞蹈基础知识 / 四、现代舞基本技术及套路 / 五、拉丁舞基本技术及套路 / 六、体育舞蹈竞赛与欣赏  
第二十章 瑜伽运动 一、瑜伽基础知识 / 二、瑜伽呼吸与冥想 / 三、瑜伽体位法 / 四、瑜伽基本练习方法 / 五、常见病症的瑜伽疗法

## <<大学体育与健康教程>>

### 编辑推荐

吴寿枝编著的《大学体育与健康教程》充分体现了培养大学生自主学习能力和促进休闲体育参与，以及体育生活化、终身化的导向，突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等思想，使学校体育教学有利于指导学生身体锻炼的实践，有利于学生掌握必备的基础知识和基本技能，有利于培养学生的创新精神和实践能力，促进学生综合素质的提高。

<<大学体育与健康教程>>

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>