

<<大学体育健康实用教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育健康实用教程>>

13位ISBN编号：9787807022008

10位ISBN编号：7807022000

出版时间：2005-7

出版时间：吉林文史出版社

作者：贾冠军 主编

页数：322

字数：420000

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>

<<大学体育健康实用教程>>

内容概要

为了适应和满足大专院校体育学改革的需要，加强终身体育，提高全民族终身素质，以饱满的精神、健康的体魄迎接2008年北京奥运会的召开，我们编写了此书。

本书依据科学发展的要求，紧密结合当前高校体育教学的需要和大学体育改革的现状，本着“以人为本，健康第一”的教学指导思想，经过反复研究而编写的，全书凝结了体育老师的心血和多年体育教学工作的宝贵经验，并把当代大学生应该掌握的体育理论知识和运动项目的锻炼方法，深入浅出地进行了阐述，为指导大学生体育活动和从事科学的运动健身提供了终身受益的理论方法与手段，它对指导大学生进行课余体育锻炼和掌握终身体育方法更是一部难得的实用教材。

<<大学体育健康实用教程>>

书籍目录

第一篇 体育基础理论	第一章 概述	第一节 体育的产生和发展	一、体育的产生
二、体育的发展	第二节 体育的概念和功能	一、体育的概念	二、体育的功能
第三节 体育动作的要素构成	一、体育动作的结构	二、体育动作的要素	三、体育动作的分类
第四节 体育的目的和任务	一、体育目的任务的概述	二、我国体育的目的任务	三、实现我国体育目的任务的基本途径
四、实现我国体育目的任务的基本要求	第五节 体育的科学理论基础	一、体育的哲学基础	二、体育的系统科学基础
三、体育的教育学基础	四、体育的生物学基础	五、体育的心理学基础	六、体育的社会学基础
第二章 体育运动的生学原理	第一节 运动技能形成的生理学基础	一、运动技能形成的生理机制	二、运动技能的形成与发展
三、影响运动技能形成和发展的因素	第二节 身体素质的生理学基础	一、耐力素质	二、力量素质
三、速度素质	四、灵敏和柔韧素质	第三节 体育运动过程中人体机能状态变化的规律	一、赛前状态和准备活动
二、进入工作状态	三、稳定状态	四、疲劳和恢复过程	第三章 运动竞赛技欣赏
第一节 运动竞赛简介	一、运动竞赛的意义	二、运动竞赛的种类	三、运动竞赛的组织
四、运动竞赛的编排方法	五、国际体育组织简介	六、我国体育组织简介	第二节 大型运动会简介
一、奥林匹克运动会	二、亚洲运动会	三、全国运动会	第三节 竞技欣赏
一、了解体育比赛的特点,弄清体育比赛的真谛	二、了解基本比赛规则和常识	三、学习一些体育知识,提高欣赏水平	四、在“观战”中加强修养,陶冶情操
第二篇 健康教育基础理论	第四章 生理健康与心理健康概述	第一节 健康教育与健康促进	一、健康的概念
二、影响健康的因素	三、健康教育与健康促进	四、健康教育的基本任务	第二节 大学生生理心理特点
一、生理特点	二、心理特点	第三节 营养卫生	一、营养与生长发育
二、营养与疾病预防	三、合理营养	第四节 心理卫生知识	一、心理健康与身体健康
二、心理健康与评定标准	三、实施心理卫生的途径	第五章 体育锻炼的卫生保健
第三篇 体育运动技术	第六章 田径运动	第七章 球类运动	第八章 休闲运动
第九章 武术运动	附录参考文献		

<<大学体育健康实用教程>>

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>