

<<新编大学体育>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育>>

13位ISBN编号：9787810279871

10位ISBN编号：7810279874

出版时间：1998-05

出版时间：警官教育出版社

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>

<<新编大学体育>>

书籍目录

目录

- 第一章 体育的本质
 - 第一节 体育的产生与发展
 - 第二节 体育与人的身心发展
 - 第三节 体育与诸社会现象的关系
- 第二章 体育基本理论
 - 第一节 我国体育的目的与任务
 - 第二节 体育的功能
 - 第三节 体育手段
 - 第四节 面向21世纪的我国体育
- 第三章 高等学校体育
 - 第一节 高等学校体育的目的与任务
 - 第二节 我国高校体育的特点
 - 第三节 体育教学
 - 第四节 课外体育活动
 - 第五节 课余训练
 - 第六节 《大学生体育合格标准》
- 第四章 科学锻炼身体的方法
 - 第一节 锻炼身体的基本原则
 - 第二节 锻炼方法和锻炼内容
 - 第三节 锻炼计划的制定
- 第五章 体育锻炼的科学基础
 - 第一节 体育锻炼的生理学基础
 - 第二节 体育锻炼的心理学基础
 - 第三节 体育锻炼对人体产生的积极影响
- 第六章 体育卫生保健
 - 第一节 体育锻炼与卫生
 - 第二节 女子体育卫生
 - 第三节 体育锻炼的医务监督与运动处方
 - 第四节 体育锻炼中常见的生理反应
 - 第五节 体育锻炼中常见的运动损伤的处理、预防和急救措施
- 第七章 体育锻炼与营养
 - 第一节 人体需要的五大营养素
 - 第二节 无机盐和微量元素与健身
- 第八章 冬季体育锻炼
 - 第一节 冬季体育锻炼的内容与特点
 - 第二节 冬季体育锻炼的作用与注意事项
- 第九章 运动训练
 - 第一节 运动训练基本概念
 - 第二节 现代运动训练的主要特征
 - 第三节 运动训练主要方法及运用原理
 - 第四节 运动训练应遵循的主要原则
- 第十章 运动竞赛
 - 第一节 运动竞赛的意义
 - 第二节 运动竞赛的种类

<<新编大学体育>>

- 第三节 运动竞赛的组织机构
- 第四节 运动竞赛制度
- 第五节 怎样观赏运动竞赛
- 第十一章 田径运动
 - 第一节 短跑
 - 第二节 中长跑
 - 第三节 跨栏跑
 - 第四节 跳高
 - 第五节 跳远
 - 第六节 铅球
 - 第七节 竞走
- 第十二章 篮球
 - 第一节 篮球运动的特点及锻炼价值
 - 第二节 基本技术和练习方法
 - 第三节 基本战术及练习方法
 - 第四节 篮球比赛的方法及主要规则
- 第十三章 排球
 - 第一节 排球运动的特点
 - 第二节 排球技术与练习方法
 - 第三节 基本战术和练习方法
 - 第四节 排球主要规则
- 第十四章 足球
 - 第一节 足球运动的特点和锻炼价值
 - 第二节 基本技术和练习方法
 - 第三节 基本战术和训练方法
 - 第四节 足球主要规则
- 第十五章 体操
 - 第一节 体操运动的特点及锻炼价值
 - 第二节 技巧
 - 第三节 双杠
 - 第四节 单杠
 - 第五节 高低杠
 - 第六节 支撑跳跃
 - 第七节 身体姿态的基本功训练
- 第十六章 乒乓球
 - 第一节 乒乓球运动基础知识
 - 第二节 基本技术和练习方法
 - 第三节 基本战术和练习方法
 - 第四节 专项基本素质
- 第十七章 艺术体操
 - 第一节 艺术体操的特点和锻炼价值
 - 第二节 基本动作及练习方法
 - 第三节 徒手成套动作
 - 第四节 健美操
- 第十八章 武术
 - 第一节 概述
 - 第二节 基本功和基本动作

<<新编大学体育>>

第三节 套路

第四节 学习武术的基本要求

第五节 武术图解

第十九章 游泳

第一节 游泳的特点及锻炼价值

第二节 游泳的基本技术及练习方法

第三节 游泳的安全与救护常识

第二十章 速度滑冰

第一节 速度滑冰简介

第二节 陆地、冰上练习

第三节 冰上直道滑跑练习

第四节 冰上弯道滑跑练习

第五节 冰上停止法

第六节 冰上起跑与终点冲刺

第七节 冰上全程滑跑

第二十一章 气功保健

第一节 气功保健基本知识

第二节 简易保健功

第三节 近视眼防治气功

后记

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>