

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787810419581

10位ISBN编号：7810419587

出版时间：2003-6

出版时间：河南大学出版社

作者：丁英俊，崔伟，林克明

页数：323

字数：479000

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>>

内容概要

为了使本书符合时代发展要求，贴近学生，在编写过程中着重体现了以下几个特点。

首先是针对性强。

本书的阅读对象主要是非体育专业的大学生，所以编写的原则是有利于大学生的阅读和指导他们的学与练，处处以学生为本，有丰富的思想性；内容的选择上紧紧围绕“大学生”、“体育”、“健康”，使学生感觉到有意义、有趣味、有指导性。

其次，框架体系和体例新颖。

本书将关于健康知识的理论部分和体育项目技术部分的学练方法融为一体，信息量大，知识丰富，有利于不同层次学生的自主选择；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，还附上了一些新颖活泼的小版块，学习起来饶有兴趣，有相当的吸引力。

上编的理论部分突出可读性，下编的技术部分突出学练的导学性。

第三，具有鲜明的时代感。

坚持“健康第一”的指导思想，从理论上引导大学生高度认识体育与健康的重要意义，从行动上着意培养大学生终身体育的意识和行为习惯，树立新型的健康观，力争在生理、心理、适应社会、道德水准等方面全面发展，成为21世纪人类社会的栋梁之才。

<<大学体育>>

书籍目录

绪论 上编 理论知识 第一章 高等学校体育 第一节 体育的形成与发展 第二节 体育对人类社会发展的作用 第三节 高等学校体育学习的目标与途径 第二章 健康与体育锻炼 第一节 健康的概念与评价 第二节 影响健康的因素 第三节 体育锻炼与健康 第四节 生活方式与健康 第三章 大学生的生理与心理健康 第一节 大学生的生理特点与心理特点 第二节 人体运动的生理学原理 第三节 大学生心理健康概述 第四节 体育锻炼的生理与心理效应 第四章 学生体质健康标准 第一节 学生体质健康标准的内涵 第二节 学生体质健康标准测试内容的作用和认识 第三节 身体健康素质与体育锻炼 第四节 学生体质健康标准评分表(大学部分)及其使用方法 第五章 体育锻炼处方 第一节 体育锻炼处方的概念与缘起 第二节 怎样制定体育锻炼处方 第三节 制定体育锻炼处方的原则 第六章 营养与健康 第一节 大学生的营养需求 第二节 大学生营养状况的自我评价 第三节 膳食营养对体能的影响 第四节 膳食对体重与健康的影响 第七章 体育卫生保健与健康 第一节 体育卫生常识 第二节 体育锻炼中常见的生理现象 第三节 常见的运动损伤及其处理 第八章 体育中的美育与体育艺术鉴赏 第一节 体育中的审美教育 第二节 体育艺术鉴赏 第三节 体育欣赏中常见的名词术语 下编 技术方法 第九章 田径 第一节 田径运动概述 第二节 田径项目简介 第三节 跑与健身 第十章 球类运动 第一节 篮球 第二节 足球 第三节 排球(包括软式排球) 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球 第六节 网球 第十一章 武术 第一节 武术概述 第二节 武术的基本功与基础练习 第三节 二十四式简化太极拳 第四节 实用防身术 第十二章 游泳 第一节 游泳概述 第二节 游泳的学练方法 第三节 游泳的卫生与安全救护 第十三章 体操运动与健美 第一节 体操运动概述 第二节 艺术体操概述 第三节 健美操 第四节 健美运动 第十四章 体育竞赛的组织编排与场地规格 第一节 体育竞赛的组织种类 第二节 体育竞赛的编排方法 第三节 主要运动项目场地规格附录 搏击和休闲体育运动项目简介参考文献

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>