第一图书网, tushu007.com

<<大学体育文化与运动教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育文化与运动教程>>

13位ISBN编号：9787811007930

10位ISBN编号：7811007932

出版时间：2007-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杨国庆,殷恒婵

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

第一图书网, tushu007.com

<<大学体育文化与运动教程>>

内容概要

本教材共24章，前10章为体育文化篇，后14章为运动技能篇，涵盖了健康的新理念和基本知识、体育的基础知识和基本技能等内容。

本教材在内容设置上，力求层次高、针对性和实用性强；在内容的陈述上，力求深人浅出；在语言的表达上，力求简单明了；在实例的选择上，力求体现知识性和趣味性；在表现形式上，采用图文并茂并结合知识窗的方式，以期调动学生的学习兴趣和方便教与学。

第一图书网, tushu007.com

<<大学体育文化与运动教程>>

书籍目录

体育文化篇
第一章 中国体育文化概述
第一节 中国古代体育文化
第二节 中国近现代体育文化
第三节 中国体育文化的精髓
第二章 奥林匹克运动
第一节 古代奥林匹克运动
第二节 现代奥林匹克运动
第三节 奥林匹克运动与现代社会
第四节 北京奥林匹克运动会
第三章 体育产业的发展
第一节 发达国家体育产业概况
第二节 我国体育产业发展概况
第三节 我国体育产业的发展趋势
第四章 体育明星效应
第一节 体育明星的经济效应
第二节 体育明星的社会效应
第三节 体育明星对体育运动的影响
第四节 体育明星对青年一代的影响
第五章 运动与健康
第一节 健康概述
第二节 运动的健康效应
第六章 健康生活的自我管理
第一节 合理膳食保障健康
第二节 利用环境促进健康
第三节 健康生活方式的养成
第七章 运动锻炼的计划与实施
第一节 运动锻炼计划的制订
第二节 运动锻炼的实施
第八章 运动锻炼的卫生与安全
第一节 运动锻炼的卫生要求
第二节 运动锻炼的安全防护
第九章 体育欣赏
第一节 体育中的美
第二节 如何欣赏体育比赛
第三节 球类运动欣赏
第四节 搏击运动欣赏
第五节 冰雪运动欣赏
第六节 体育舞蹈欣赏
第十章 学校心理拓展训练
第一节 学校心理拓展训练概述
第二节 经典心理拓展项目介绍
运动技能篇
第十一章 篮球
第一节 篮球基本技术

第一图书网, tushu007.com

第二节 篮球基本战术
第三节 篮球技战术练习
第四节 篮球技战术运用
第五节 篮球竞赛规则简介
第十二章 排球
第一节 排球基本技术
第二节 排球基本战术
第三节 排球技战术练习
第四节 排球技战术运用
第五节 排球竞赛规则简介
第十三章 足球
第一节 足球基本技术
第二节 足球基本战术
第三节 足球技战术练习
第四节 足球技战术运用
第五节 足球竞赛规则简介
第十四章 乒乓球
第一节 乒乓球基本技术
第二节 乒乓球基本战术
第三节 乒乓球技战术练习
第四节 乒乓球技战术运用
第五节 乒乓球竞赛规则简介
第十五章 羽毛球
第一节 羽毛球基本技术
第二节 羽毛球基本战术
第三节 羽毛球技战术练习
第四节 羽毛球技战术运用
第五节 羽毛球竞赛规则简介
第十六章 网球
第一节 网球基本技术
第二节 网球基本战术
第三节 网球技战术练习
第四节 网球技战术运用
第五节 网球竞赛规则简介
第十七章 游泳
第一节 熟悉水性
第二节 蛙泳
第三节 自由泳
第四节 水上安全与救护
第十八章 轮滑
第一节 轮滑的基本常识
第二节 轮滑的基本训练
第三节 速度轮滑
第十九章 太极拳
第一节 太极拳人门与基础
第二节 24式简化太极拳套路
第三节 太极拳锻炼效果评价

第一图书网, tushu007.com

第二十章 太极剑
第一节 太极剑入门与基础
第二节 32式太极剑套路
第三节 太极剑锻炼效果评价
第二十一章 跆拳道
第一节 跆拳道基本技术
第二节 跆拳道训练方法与注意事项
第二十二章 健美操
第一节 健美操动作及其组合
第二节 健美操的学习与创编
第三节 健美操比赛规则简介
第二十三章 体育舞蹈
第一节 体育舞蹈的基本动作及其组合
第二节 体育舞蹈的学习与创编
第三节 体育舞蹈比赛规则简介
第二十四章 瑜伽
第一节 瑜伽基本要领
第二节 瑜伽练习方法及注意事项

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《大学体育文化与运动教程》由北京体育大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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