

《大学体育》

图书基本信息

书名：《大学体育》

13位ISBN编号：9787565005879

10位ISBN编号：7565005878

出版时间：2011-9

出版社：合肥工业大学出版社

作者：芦秋菊 编

页数：402

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《大学体育》

内容概要

《大学体育》分上、下两篇。上篇的理论知识部分突出可读性，下篇的技术部分突出学与练的导学性。即满足学生渴望掌握富有时代感和实用性的体育运动项目的需求，又满足了学生个性化发展的愿望；力求使学生“领悟体育、领悟文化”，充分认识到体育的健身价值和文化价值，并能因掌握一至两项体育技能和一套科学的健身方法而终身受益。

书籍目录

前言

上篇 理论知识

第一章 体育概述

第二章 体育与健康

第一节 健康概述

第二节 体育锻炼

第三章 体育锻炼、卫生、营养与健康

第一节 营养对体育锻炼的影响

第二节 不同锻炼项目对合理营养的需求

第三节 不同气候条件下锻炼的营养特点

第四节 青少年在体育锻炼中的营养问题

第四章 常见运动损伤的预防与处理

第一节 运动损伤的原因

第二节 运动损伤的预防

第三节 常见运动损伤及处理

第五章 科学锻炼与保健

第一节 科学锻炼的原则

第二节 科学锻炼身体的方法

第三节 运动保健的常识

第六章 学生体质健康

第一节 大学生体质健康标准测试与评价

第二节 《国家学生体质健康标准》解读

第七章 奥林匹克

第一节 奥林匹克运动

第二节 《奥林匹克宪章》

第三节 奥林匹克标志

第四节 奥林匹克格言

第五节 奥林匹克大家庭

第六节 《体育颂》

第八章 体育欣赏

第一节 体育欣赏的意义与作用

第二节 体育欣赏的内容

第三节 提高体育欣赏水平的方法

下篇 技术方法

第九章 田径运动

第一节 短距离跑

第二节 接力跑

第三节 跳高

第四节 跳远

第五节 竞走

第六节 跨栏跑

第七节 掷标枪

第八节 铅球

第九节 掷铁饼

第十章 篮球

第一节 篮球运动概述

第二节 篮球基本技术

- 第三节 篮球基本战术
 - 第四节 篮球规则与裁判法
 - 第十一章 排球
 - 第一节 排球运动概述
 - 第二节 排球基本技术
 - 第三节 排球基本战术
 - 第四节 教学比赛
 - 第五节 排球规则与裁判法
 - 第十二章 足球
 - 第一节 足球运动概述
 - 第二节 足球基本技术
 - 第三节 足球基本战术
 - 第四节 足球规则及世界足球赛事
 - 第十三章 乒乓球
 - 第一节 乒乓球运动概述
 - 第二节 乒乓球基本技术
 - 第三节 乒乓球基本战术
 - 第四节 乒乓球规则与裁判法
 - 第十四章 网球
 - 第一节 网球运动概述
 - 第二节 网球基本技术
 - 第三节 网球基本战术
 - 第四节 网球规则与裁判法
 - 第十五章 羽毛球
 - 第一节 羽毛球运动概述
 - 第二节 羽毛球基本技术
 - 第三节 羽毛球规则与裁判法
 - 第四节 羽坛名将及赛绩
 - 第十六章 武术
 - 第一节 武术概述
 - 第二节 武术的基本功和基本动作
 - 第三节 太极拳
 - 第十七章 形体健身运动
 - 第一节 热身训练
 - 第二节 瑜伽训练
 - 第三节 形体芭蕾训练
 - 第四节 形体健美操训练
 - 第五节 拉丁舞蹈训练
 - 第十八章 游泳
 - 第一节 游泳概述
 - 第二节 自由泳
 - 第三节 仰泳
 - 第四节 蛙泳
 - 第五节 蝶泳
 - 第十九章 体育游戏
 - 第一节 体育游戏概述
 - 第二节 趣味体育游戏
- 参考文献

章节摘录

版权页：插图：奥林匹克大家庭（OlympicFamily）是对所有参与奥林匹克运动的组织和个人的统称，常用于各种与奥林匹克有关的会议、刊物和奥林匹克人士的讲话中。奥林匹克大家庭包括以下成员：国际奥委会、国家和地区奥委会、国际单项体育联合会、夏季和冬季奥运会组委会以及参与奥林匹克运动的运动员、教练员、官员，奥运会赞助商等。近年来由于大众传媒对奥林匹克运动的影响日益增长，对奥运会进行报道的大众传媒也被纳入奥林匹克大家庭。奥林匹克大家庭的所有成员在组织上是独立的，在地位上是平等的。它们之间的合作是以相互承认为基础，以《奥林匹克宪章》为准则的。如何维护各成员之间的团结，以便协调一致，互相配合，维持奥林匹克运动的正常发展，一直是国际奥委会关注的一个核心问题。正如萨马兰奇多次指出的：“国际奥委会本身一无所有，我们需要别人正如别人需要我们一样。如果没有团结，我们就会在数月之内垮掉。”历史上，奥林匹克大家庭内部曾多次发生矛盾，乃至冲突。在布伦戴奇担任国际奥委会主席的20年中，由于对业余原则、布伦戴奇的家长作风和其他一些问题的争执，奥林匹克大家庭内部在团结问题上曾出现危机。20世纪70年代中期以来，国际奥委会采取一系列调整措施，如恢复中断43年之久的奥林匹克大家庭成员齐聚一堂、共商大计的奥林匹克代表大会，加强成员之间的信息交流，给奥林匹克大家庭的成员提供包括经济援助在内的各种支持，在决策过程中注意听取各方代表的意见等，从而使奥林匹克大家庭成员间的关系在更加规范的基础上重新和谐起来。

《大学体育》

编辑推荐

《大学体育》是新世纪高校体育规划教材之一。

《大学体育》

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:www.tushu111.com