

《大学实用体育教程》

图书基本信息

书名：《大学实用体育教程》

13位ISBN编号：9787811007947

10位ISBN编号：7811007940

出版时间：2007-8

出版社：北京体育大学出版社

页数：315

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

《大学实用体育教程》

内容概要

大学实用体育教程，ISBN：9787811007947，作者：《大学实用体育教程》编委会 编

书籍目录

基础理论篇

第一章 现代健康观

第一节 健康的内涵及标准

第二节 影响健康的因素及现代人的健康危机

第三节 亚健康

第二章 体育锻炼与健康

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 体育锻炼对健康的影响

第三章 体育锻炼与运动处方

第一节 运动处方概述

第二节 运动处方的内容

第三节 运动处方示例

第四章 体育锻炼与卫生保健

第一节 体育锻炼的卫生常识

第二节 运动损伤的处理方法

第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防

第四节 女子运动卫生保健

第五章 学生体质健康测评

第一节 新《标准》的实施意义、评价指标与分值

第二节 使用新《标准》测试的操作要领

第三节 使用新《标准》的成绩评价

第四节 促进达标的运动处方

第六章 体育文化

第一节 体育文化概述

第二节 中国传统体育文化

第三节 奥林匹克运动文化

第四节 校园体育文化

运动技能篇

第七章 篮球

第一节 篮球基本技术

第二节 篮球基本战术

第三节 篮球竞赛规则简介

第八章 排球

第一节 排球基本技术

第二节 排球基本战术

第三节 排球竞赛规则简介

第九章 足球

第一节 足球基本技术

第二节 足球基本战术

第三节 足球竞赛规则简介

第十章 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 乒乓球竞赛规则简介

第十一章 羽毛球

第一节 羽毛球基本技术

《大学实用体育教程》

第二节 羽毛球基本战术

第三节 羽毛球竞赛规则简介

.....

《大学实用体育教程》

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:www.tushu111.com