

《大学体育》

图书基本信息

书名：《大学体育》

13位ISBN编号：9787109157378

10位ISBN编号：7109157377

出版时间：2011-8

出版社：高罕斌、潘海波、张进才 中国农业出版社 (2011-08出版)

页数：374

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》是适合于北方地区普通高等院校公共体育课的体育教材，教材内容共分为两大部分，即体育理论部分和实践部分。教材以提高大学生的身体健康品质，提升个人竞争力，创造生命最大可能性为总目标。理论部分以终身运动健康为引导，进行了科学运动健康一生、营养运动健康一生和保健运动健康一生的系统健康知识介绍；实践部分则以学生热爱并非常熟悉的武术、健美操和三大球为主导，为发展学生个性、满足学生追求新、技击、运动文化交往的需求，辅之跆拳道、散打、体育舞蹈和定向运动等内容，重点进行了项目基础知识和练习方法的介绍，是学生学习和教师教学最佳的教材。

《大学体育》

书籍目录

前言第一章 大学体育第一节 大学体育在终身体育中的作用及特点第二节 大学生终身体育态度及其形成过程第三节 大学生自我体育意识培养第四节 大学体育的目标第五节 大学体育的基本途径第二章 体育锻炼第一节 体育锻炼概述第二节 健身运动处方第三节 增强身体素质的方法第四节 自然力锻炼方法第三章 体质检测与评价第一节 体质概述第二节 体质检测的作用、内容和方法第三节 体质评价第四章 体育保健第一节 运动卫生第二节 运动中常见的生理反应和疾患第三节 运动损伤第五章 体育疗法第一节 体育疗法概述第二节 常见病的体育疗法第六章 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七章 田径第一节 短跑第二节 跨栏跑第三节 中长跑第四节 跳高第五节 立定跳远第八章 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 足球竞赛规则第九章 篮球第一节 当前篮球运动发展的特点及其锻炼价值第二节 篮球基本技术和练习方法第三节 篮球基本战术和练习方法第四节 篮球比赛规则和裁判法第十章 排球第一节 排球运动的特点第二节 排球技术和教学训练方法第三节 排球基本战术和教学训练方法第四节 排球竞赛组织和裁判法第十一章 乒乓球第一节 乒乓球运动及其比赛第二节 乒乓球基本技术和教学方法第三节 乒乓球基本战术和练习方法第四节 乒乓球比赛规则简介第十二章 网球第一节 网球基本技术第二节 网球基本战术第三节 简单易行的自我练习方法第四节 网球比赛方法第十三章 羽毛球第一节 羽毛球基本手法技术第二节 羽毛球基本步法技术第三节 羽毛球的打法和战术第四节 羽毛球竞赛规则第十四章 武术第一节 武术的概念、内容和分类第二节 武术基本功和基本动作第三节 初级长拳第三路第四节 二十四式太极拳第十五章 摔跤第一节 摔跤概述第二节 中国式摔跤运动概述第三节 中国式摔跤的基本技术和练习方法第四节 博克(蒙古式摔跤)第十六章 拳击第十七章 跆拳道第十八章 散打第十九章 健美操第二十章 体育舞蹈第二十一章 形体与瑜伽第二十二章 水冰运动第二十三章 雪上运动第二十四章 轮滑运动第二十五章 定向运动主要参考文献

《大学体育》

章节摘录

版权页：插图：3.有计划、有组织的教育过程大学生的体育课是一门必修基础课，因重修或限期补考仍不及格者不准毕业，按结业处理。此外，大学生还必须按照《大学生身体健康合格标准》达到及格以上等级，并且积极参加校内外课余身体锻炼。学校各级领导及体育部等职能部门有责任从客观上保证上述任务的完成。4.专业学习的实用性特征对大学生来说，由于专业学习的差异，发展终身体育也应该考虑其所学的专业和未来职业的需要，掌握未来职业所需的身体锻炼知识、手段及方法；掌握职业实用性运动技能与技巧及与职业特点相近的体育运动项目；提高未来职业所需的一般运动素质和特殊运动素质，并培养其未来职业所需的心理素质以及对外界环境的适应能力和抵抗能力，具体地讲，大学生的学习专业及未来从事职业的差异与发展终身体育之间的关系可简单作如下归类：文科专业的学生，应该掌握的体育知识包括体育卫生知识、自我锻炼知识和自我医务监督知识等等；应该掌握的主要运动项目包括球类、体操、武术、游泳、长跑、民族传统体育项目、娱乐性体育项目等等；应该具备的运动素质及能力主要是全面发展运动素质，重点发展上肢、腰背肌力量，提高耐久力。理工科专业的学生，应该掌握的体育知识主要是自我锻炼知识；应该掌握的主要运动项目包括球类、体操、武术、游泳、滑冰、健美、登高、爬越、自然力锻炼手段、传统体育项目和田径项目等；应该具备的运动素质及能力主要包括全面的运动素质、突击力量、速度、灵敏及耐力等。

《大学体育》

编辑推荐

《大学体育》为全国高等农林院校“十二五”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