

《大学体育理论与实践教程》

图书基本信息

书名：《大学体育理论与实践教程》

13位ISBN编号：9787030353733

10位ISBN编号：7030353730

出版社：罗林 科学出版社 (2012-08出版)

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

《大学体育理论与实践教程》

书籍目录

前言第一章 高等学校体育 / 1 第一节 我国高等学校体育发展概况 / 1 第二节 高等学校体育的目的任务 / 2 第三节 高等学校体育的制度法规 / 6 第四节 高等学校体育的组织形式 / 8 第五节 高等学校体育的发展方向 / 11第二章 体育与健康 / 14 第一节 体育与健康的概念 / 14 第二节 大学生生理及心理特点 / 16 第三节 体育锻炼与生理健康 / 20 第四节 体育锻炼与心理健康 / 21 第五节 体育锻炼与社会适应 / 24第三章 体育健身原则与方法 / 27 第一节 体育健身原理 / 27 第二节 体育健身原则 / 28 第三节 体育健身内容与方法 / 30 第四节 运动处方(体育锻炼计划)的制定与实施 / 33第四章 体育锻炼卫生保健与医务监督 / 44 第一节 体育锻炼卫生与医务监督 / 44 第二节 运动中常见的生理反应及处理 / 46 第三节 常见运动损伤的预防及处理 / 48 第四节 常见运动性疾病及损伤 / 54第五章 健康测量与评价 / 56 第一节 身体健康的测量与评价 / 56 第二节 心理健康的测量与评价 / 66 第三节 行为健康的测量与评价 / 70 第四节 社会适应的测量与评价 / 73第六章 体育竞赛 / 75 第一节 体育竞赛概述 / 75 第二节 体育竞赛的组织 / 78 第三节 田径竞赛的组织 / 81 第四节 球类竞赛的组织 / 90第七章 田径 / 91 第一节 田径运动概述 / 91 第二节 跑类项目 / 92 第三节 跳跃项目 / 102 第四节 投掷项目 / 111 第五节 田径基本竞赛规则 / 115第八章 篮球 / 117 第一节 篮球运动概述 / 117 第二节 篮球基本技术 / 118 第三节 篮球基本战术 / 129 第四节 篮球基本竞赛规则 / 139第九章 排球 / 146 第一节 排球运动概述 / 146 第二节 排球基本技术 / 147 第三节 排球基本战术 / 154 第四节 排球基本竞赛规则 / 156第十章 足球 / 163 第一节 足球运动概述 / 163 第二节 足球基本技术 / 164 第三节 足球基本战术 / 170 第四节 足球基本竞赛规则 / 172第十一章 网球 / 179 第一节 网球运动概述 / 179 第二节 网球基本技术 / 181 第三节 网球基本战术 / 185 第四节 网球竞赛规则 / 186第十二章 羽毛球 / 192 第一节 羽毛球运动概述 / 192 第二节 羽毛球基本技术 / 193 第三节 羽毛球基本战术 / 200 第四节 羽毛球竞赛规则 / 201第十三章 乒乓球 / 206 第一节 乒乓球运动概述 / 206 第二节 乒乓球基本技术 / 208 第三节 乒乓球基本战术 / 215 第四节 乒乓球基本竞赛规则 / 217第十四章 健美操 / 222 第一节 健美操运动概述 / 222 第二节 健美操基本动作 / 223 第三节 全国健美操大众锻炼标准 / 227 第四节 健美操基本竞赛规则 / 233第十五章 健美 / 236 第一节 健美运动概述 / 236 第二节 健美基本要素与标准 / 237 第三节 主要肌肉群锻炼方法 / 239 第四节 健美竞赛规则 / 249第十六章 体育舞蹈 / 255 第一节 体育舞蹈概述 / 255 第二节 体育舞蹈的基础知识 / 258 第三节 体育舞蹈竞赛规则 / 265第十七章 游泳 / 266 第一节 游泳运动概述 / 266 第二节 游泳基本技术的学练方法 / 267 第三节 游泳的卫生与安全救护 / 281第十八章 武术 / 283 第一节 武术概述 / 283 第二节 武术的基本功与基础练习 / 285 第三节 武术技术 / 290第十九章 跆拳道 / 318 第一节 跆拳道运动概述 / 318 第二节 跆拳道基本技术及练习手段 / 320 第三节 跆拳道基本竞赛规则 / 325第二十章 休闲体育 / 331 第一节 轮滑 / 331 第二节 高尔夫 / 336 第三节 定向越野 / 341 第四节 台球 / 351 第五节 保龄球 / 358参考文献 / 364

《大学体育理论与实践教程》

编辑推荐

大学是人们走向社会的最后一个教育阶段，大学体育教育是培养符合社会发展需要的全面发展、完善人格的大学生的的重要途径，而体育教材则是实现这一教育目的的重要载体与关键所在。罗林主编的《大学体育理论与实践教程》在汲取国内外先进的专业理论和方法的基础上，结合多年以来教学改革的成功经验进行课程建设创新，力求以最新的理论知识，最科学的学习方法引导学生，构建教学指导的完整教材体系，并且在内容的选择上注重了健身性与文化性相结合，充分挖掘了课程内容的文化内涵；科学性与可接受性相结合，充分尊重大学生的身心发展规律与兴趣爱好；民族性与世界性相结合，将世界优秀体育文化与我国民族传统体育项目有机结合；选择性与实效性相结合，课程内容丰富多彩，为学生提供了较大的选择空间，并注意与中学体育课程内容的衔接。

《大学体育理论与实践教程》

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