

# 《大学体育与健康基础教程》

## 图书基本信息

书名：《大学体育与健康基础教程》

13位ISBN编号：9787811001891

10位ISBN编号：7811001896

出版时间：2004-7

出版社：北京体育大学出版社

页数：269

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](http://www.tushu111.com)

# 《大学体育与健康基础教程》

## 内容概要

本书根据《全国高等学校体育课程教学指导纲要》及《高校体育工作条例》的精神，结合作者多年的体育教学工作经验编写而成。书中以大学体育教学内容为主，详细介绍了大学生应了解的体育理论知识及应该掌握的体育基本技能和体育保健知识，力求通过体育教学过程和自我锻炼过程，培养个性，激发学生体育学习的兴趣。在编写过程中，我们参考和借鉴了部分体育院校编写使用的体育教材和各种论著，引用了其中部分图表和文字，在此谨向引文原著者表示衷心的感谢。本书不仅可以作为普通高校大学体育课教材，也适用于体育工作者、体育爱好者阅读和学习。

# 《大学体育与健康基础教程》

## 书籍目录

理论部分 第一章 体育概论 第二章 高等学校体育 第三章 大学生体育锻炼与体质评价 第四章 大学生体育锻炼的医务监督 第五章 大学生心理健康与卫生保健 第六章 女大学生的体育锻炼

田径 第一章 田径运动概况 第二章 走 第三章 跑 第四章 跳跃 第五章 投掷 足球 第一章 足球运动概述 第二章 足球基本技术 第三章 足球竞赛规则与裁判法 篮球 第一章 篮球概述 第二章 篮球基本技术 第三章 篮球竞赛规则与裁判法 排球 第一章 排球概述 第二章 排球基本技术 第三章 排球竞赛规则与裁判法 武术 武术套路 第一章 武术套路概述 第二章 武术基本动作 第三章 初级长拳 武术散打 第一章 武术散打概述 第二章 人体要害部位与练习散打应注意事项 第三章 散打基本技术 体育舞蹈 第一章 摩登舞 第二章 拉丁舞 网球 第一章 网球基本技术 第二章 网球竞赛规则 游泳 第一章 游泳运动简介 第二章 游泳基本技术 健美操 第一章 健美运动概述 第二章 健美操基本动作 第三章 健美操创编原则

# 《大学体育与健康基础教程》

## 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](http://www.tushu111.com)