

# 《大学体育》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787307131774

## 内容简介

本书是一部立足学校、面向社会发展的新教材，它以现代教育理论为基础，以体育健康思路为指南，对全书进行综合性构建。全书共分2篇15章50节。理论篇内容包括体育与高校体育、锻炼与健康教育、身体与身体素质培养、体育卫生保健知识；运动技术篇内容包括田径、篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、健美操、武术、跆拳道以及游泳。全书内容涉及体育知识、运动技术、教学原则、课外体育锻炼等多层面。

## 目录

### 第一篇 体育理论篇

#### 第一章 体育与高校体育

##### 第一节 体育概述

###### 一、什么是体育

###### 二、体育的运动特征

###### 三、体育的人本精神

###### 四、体育技能的形成

###### 五、体育的组织与竞赛系统

##### 第二节 高校体育概述

###### 一、什么是高校体育

###### 二、高校体育的教育特征

###### 三、高校体育的社会功能

###### 四、高校体育的目的任务

###### 五、实现高校体育的基本途径与要求

#### 第一篇 体育理论篇 第一章 体育与高校体育

#### 第一节 体育概述 一、什么是体育 二、体育的运动特征

#### 三、体育的人本精神 四、体育技能的形成 五、体育的组织与竞赛系统

#### 第二节 高校体育概述 一、什么是高校体育 二、高校体育的教育特征

#### 三、高校体育的社会功能 四、高校体育的目的任务

#### 五、实现高校体育的基本途径与要求 六、高校体育的组织与竞赛系统 第二章

### 锻炼与健康教育 第一节 锻炼身体 一、体育锻炼的价值

### 二、锻炼身体的基本原则 三、科学锻炼身体的方法 第二节 身心健康

### 一、健康的含义 二、人的健康与人的运动 三、健康运动的时代特征

### 第三章 身体与身体素质培养 第一节 身体构造 一、人体的器官系统

### 二、先天与后天性教育 三、身体练习 第二节 身体素质培养

### 一、身体素质的含义 二、身体素质的培养 三、身体素质的检测 第四章

体育卫生保健知识 第一节 人体与运动卫生 一、人体卫生知识  
二、运动卫生知识 三、女生体育卫生 第二节 运动损伤与疾病的预防处置  
一、运动损伤的预防处置 二、运动疾病的预防处置 第二篇 运动技术篇  
第五章 田径运动 第一节 田径运动概述 一、田径运动的起源与发展  
二、田径运动的特点和锻炼价值 三、田径运动的分类 第二节 径赛运动  
一、走 二、跑 第三节 田赛运动 一、投掷 二、跳跃  
第六章 篮球 第一节 篮球运动概述 一、篮球运动的起源与发展  
二、中国篮球运动的发展 第二节 篮球基本技术 一、攻防共有技术  
二、进攻技术 三、防守技术 第三节 篮球基本战术 一、进攻基础配合  
..... 第七章 排球 第八章 足球 第九章 网球 第十章 乒乓球 第十一章 羽毛球  
第十二章 健美操 第十三章 武术 第十四章 跆拳道 第十五章 游泳 第三篇  
教学实践篇第十六章 国家学生体质健康标准 第十七章 教学计划与教案设计

[显示全部信息](#)

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