

《体育规划教材 大学体育与健康》

书籍信息

版次：1

页数：328

字数：510000

印刷时间：2009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：9787562240693

丛书名：21世纪全国普通高等院校体育规划教材

内容简介

为全面贯彻、实施《中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》的指示精神，学校教育要树立“健康第一”的指导思想，培养青少年拥有健康体魄，以备将来为国家和社会服务。本教材本着以教学改革为前提、以学生为主体、以健康为主题、以服务专业为方向的新理念，坚持以人为本、强化身体练习、注重理论与实践相结合、突出个性发展等教学手段。

本书由体育知识篇、健康知识篇、体育运动篇、休闲运动篇四部分组成。体育知识篇主要介绍了学校体育、体质健康测评和奥林匹克运动等相关知识；健康知识篇主要介绍了生活中的健康知识和学校体育的医务监督；体育运动篇主要介绍了六种球类运动、游泳运动和民族传统体育的起源与发展、特点与健身价值、基本技术与战术和竞赛规则等相关知识；休闲运动篇主要介绍了轮滑、健身操、跆拳道等一些颇受现代大学生喜爱的休闲体育项目的相关知识以及形体训练与礼仪、户外运动与救护。

本书理念先进、结构合理、内容新颖和丰富、图文并茂、针对性强，重点突出教材的个性和实用性，结合目前大学体育教学和学生的实际状况，深入浅出，不仅可以作为大学公共体育课教材，也可以作为大学生进行课外体育活动的实践指南。

目录

体育知识篇

第一章 学校体育简介

学习目标

学习提示

第一节 体育的涵义

第二节 高等学校体育概述

思考题

第二章 体质健康测评

学习目标

学习提示

第一节 《国家学生体质健康标准》概述

第二节 《国家学生体质健康标准》测试操作的基本要领

第三节 《国家学生体质健康标准》测试的成绩评定

思考题

第三章 奥林匹克运动简介

学习目标

学习提示

第一节 奥林匹克运动概述

第二节 奥运会的历史与发展

第三节 中国与奥林匹克运动

第四节 奥运会体育竞赛欣赏

思考题

健康知识篇

第四章 健康与健康生活方式

学习目标

学习提示

第一节 健康概述

第二节 健康生活方式

第三节 体育锻炼与健康

思考题

第五章 学校体育的医务监督

学习目标

学习提示

第一节 体育活动的医务监督

第二节 常见运动伤病的预防与处理

第三节 运动处方

思考题

体育运动篇

第六章 篮球

学习目标

学习提示

第一节 篮球运动概述

第二节 篮球基本技术

第三节 篮球基本战术

第四节 篮球运动竞赛规则简介

思考题

第七章 排球

学习目标

学习提示

第一节 排球运动概述

第二节 排球基本技术

第三节 排球基本战术

第四节 排球运动竞赛规则简介

思考题

第八章 足球

学习目标

学习提示

第一节 足球运动概述

第二节 足球基本技术

第三节 足球基本战术

第四节 足球运动竞赛规则简介

思考题

第九章 乒乓球

学习目标

学习提示

第一节 乒乓球运动概述

第二节 乒乓球基本技术

第三节 乒乓球基本战术

第四节 乒乓球运动竞赛规则简介

思考题

第十章 羽毛球

学习目标

学习提示

第一节 羽毛球运动概述

第二节 羽毛球基本技术

第三节 羽毛球基本战术

第四节 羽毛球运动竞赛规则简介

思考题

第十一章 网球

学习目标

学习提示

第一节 网球运动概述

第二节 网球基本技术

第三节 网球基本战术

第四节 网球运动竞赛规则简介

思考题

第十二章 游泳运动

学习目标

学习提示

第一节 游泳运动概述

第二节 游泳技术

第三节 游泳安全与救护

思考题

第十三章 民族传统体育

学习目标

学习提示

第一节 武术运动

第二节 初级长拳和简化太极拳

第三节 健身气功

思考题

休闲运动篇

第十四章 休闲体育

学习目标

学习提示

第一节 休闲体育概述

第二节 健身走

第三节 轮滑

第四节 定向越野

第五节 健身操

第六节 街舞

第七节 高尔夫

第八节 跆拳道

思考题

第十五章 形体训练与礼仪

学习目标

学习提示

第一节 形体姿态

第二节 礼仪训练

思考题

第十六章 户外运动与救护

学习目标

学习提示

第一节 户外运动概述

第二节 野外生存训练

第三节 登山与攀岩

第四节 漂流运动

第五节 山地自行车运动

第六节 户外运动的险情预防和救护

思考题

参考文献

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)