

# 《大学体育——普通高等学校体育课程》

## 书籍信息

版次：1

页数：348

字数：545000

印刷时间：2006年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787313045720

## 内容简介

本书共分两篇：体育理论篇和体育实践篇。体育理论篇系统地论述了体育的概念、本质、起源和发展，介绍了科学锻炼的原则和方法，阐述了体育与健康教育，体育竞赛组织与编排，运动与卫生，保健与养生，奥林匹克运动等内容。体育实践篇较详细地介绍了球类、中华武术、健美、游泳、舞蹈、定向运动、攀岩、龙舟、瑜伽、台球和跆拳道等运动的基本动作、组合练习、练习方法等内容。

本书可作为普通高等院校体育课教材，也可供相关专业的教师和其他人员自学参考。

## 目录

### 体育理论篇

#### 第一章 体育与人类的需要和发展

##### 第一节 人类生存需要与体育

##### 第二节 发展身体基本素质

##### 第三节 科学锻炼的原则和方法

#### 第二章 体育与健康教育

##### 第一节 体育锻炼与健康三要素

##### 第二节 现代人的健康危机

##### 第三节 健康的评价

#### 第三章 体育竞赛组织与编排

##### 第一节 运动竞赛的种类

##### 第二节 运动竞赛赛事

#### 第四章 运动与卫生

##### 第一节 体育锻炼与生活卫生

##### 第二节 体育锻炼与环境卫生

##### 第三节 体育锻炼与运动卫生

##### 第四节 运动中常见生理反应与处置

##### 第五节 运动损伤的预防及处理

#### 第五章 保健与养生

##### 第一节 养生学概术

##### 第二节 体育疗法

##### 第三节 保健与按摩

#### 第六章 奥林匹克运动

##### 第一节 古代奥林匹克运动

##### 第二节 现代奥林匹克运动

##### 第三节 奥林匹克思想体系

##### 第四节 奥林匹克运动与科技

##### 第五节 中国奥林匹克运动

## 体育实践篇

### 第七章 球类运动

#### 第一节 篮球

#### 第二节 排球

#### 第三节 足球

#### 第四节 手球

#### 第五节 乒乓球

#### 第六节 羽毛球

#### 第七节 网球

#### 第八节 地掷球

### 第八章 中华武术

#### 第一节 太极拳

#### 第二节 太极剑

#### 第三节 木兰拳

#### 第四节 散打

#### 第五节 女子防身术

### 第九章 健美

#### 第一节 健美运动

#### 第二节 健美操

#### 第三节 形体练习

### 第十章 游泳

#### 第一节 熟悉水性

#### 第二节 蛙泳

#### 第三节 爬泳

#### 第四节 游泳须知

### 第十一章 舞蹈

#### 第一节 国际标准舞

#### 第二节 拉丁舞

### 第十二章 定向运动

### 第十三章 攀岩

### 第十四章 龙舟

### 第十五章 瑜珈

### 第十六章 台球

### 第十七章 跆拳道

### 附录 《学生体质健康标准》查分表

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)