

# 《大学体育与健康教程》

## 书籍信息

版次：1

页数：317

字数：512000

印刷时间：2007年08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：9787560836027

丛书名：面向21世纪普通高等教育规划教材

## 内容简介

本书是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神以及教育部、国家体育总局新颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求，结合近年学校体育与健康教育的实际情况编写的。全书分理论知识、运动技能和休闲余暇三篇17章内容，全面而系统地讲解大学体育与健康知识。本书贯彻“健康第一”的指导思想，在更新观念的前提下，注意体育与健康的有机结合，使学生在加强身体锻炼的同时，学习一些体育保健知识和健康教育知识，使体育教学内容既有身体锻炼的手段，又有健康锻炼的基础理论和健康生活的科学方法，为大学生体育课程学习和自我身体锻炼提供科学的指导，同时也为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础。

本书体系新颖、内容精练、科学性强、实用性强，适合用作普通高等院校本专科各专业公共体育课程的教材，也可供相关专业人员和广大体育爱好者学习参考。

## 目录

### 前言

### 理论知识篇

#### 第一章 大学体育

##### 第一节 体育概述

##### 第二节 大学体育概述

##### 第三节 国家学生体质健康标准

#### 第二章 大学生体质与健康

##### 第一节 大学生体质基础

##### 第二节 大学生健康基础

##### 第三节 大学生体能基础

#### 第三章 运动与健康教育

##### 第一节 运动对心理健康的影响

##### 第二节 运动对常见疾病的防治

##### 第三节 运动对非典型肺炎及禽流感的预防

#### 第四章 营养与身体健康

##### 第一节 营养与人体的新陈代谢

##### 第二节 人体需要的几种营养素

##### 第三节 营养与健康的关系

#### 第五章 体育与卫生保健

##### 第一节 体育卫生的基本常识

##### 第二节 体育锻炼的医务监督

##### 第三节 运动损伤的预防

#### 第六章 体育锻炼与自我评价

- 第一节 体育锻炼的原则
- 第二节 体育锻炼的内容
- 第三节 体育锻炼的方法
- 第四节 运动处方及个人锻炼计划
- 第五节 体育锻炼效果的评价
- 运动技能篇
- 第七章 篮球
  - 第一节 概述
  - 第二节 基本技术与战术
  - 第三节 主要规则
- 第八章 排球
  - 第一节 概述
  - 第二节 基本技术与战术
  - 第三节 主要规则
  - 第四节 沙滩排球及软式排球
- 第九章 足球
  - 第一节 概述
  - 第二节 基本技术与战术
  - 第三节 主要规则
- 第十章 武术
  - 第一节 概述
  - 第二节 基本功
  - 第三节 初级长拳第三路
  - 第四节 太极拳
  - 第五节 初级剑术
  - 第六节 主要规则
- 第十一章 健美操、啦啦队
  - 第一节 健美操
  - 第二节 啦啦队运动
- 第十二章 游泳
  - 第一节 概述
  - 第二节 基本技术
  - 第三节 主要规则
- 第十三章 田径
  - 第一节 概述
  - 第二节 跑
  - 第三节 跳跃
  - 第四节 投掷
  - 第五节 主要规则
- 第十四章 乒乓球、羽毛球、网球
  - 第一节 乒乓球
  - 第二节 羽毛球

### 第三节 网球

## 第十五章 体育舞蹈

### 第一节 概述

### 第二节 体育舞蹈的基本知识

### 第三节 主要舞蹈介绍

## 休闲余暇篇

## 第十六章 传统和时尚体育项目

### 第一节 传统体育项目

### 第二节 时尚体育项目

## 第十七章 体育竞赛的组织与欣赏

## 附录A 国际、国内重要运动会简介

## 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)