

《大学体育理论与实践教程(李秋良)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年11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：9787122095657

丛书名：普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材

内容简介

本书内容主要包括体育理论与运动实践，其中体育理论篇包括：体育概论、高等学校体育、体育与健康、体育保健、课余体育锻炼与运动竞赛、体质测定与评价；运动实践篇包括：田径运动、篮球运动、排球运动、足球运动、游泳运动、武术、散手、跆拳道运动、健美操运动、羽毛球运动、乒乓球运动、网球运动、其他运动项目介绍。

本书图文并茂、生动丰富，既可作为本科、高职高专，尤其是独立学院的教材，又可作为高等学校学生课余锻炼健身的指导书。

目录

体育理论篇

第一章 体育概论

第一节 体育的概念及组成

第二节 体育的功能

第三节 体育的发展

第二章 高等学校体育

第一节 高等学校体育的地位与作用

第二节 高等学校体育的目的与任务

第三节 高等学校体育的基本途径与要求

第三章 体育与健康

第一节 健康的概念

第二节 健康的标准

第三节 体育与健康的关系

第四章 体育保健

第一节 运动卫生常识

第二节 运动中常见的生理反应和疾病

第三节 常见运动损伤的急救和预防

第四节 自我监督

第五章 课余体育锻炼与运动竞赛

第一节 课余体育锻炼的特点及意义

第二节 学校课余体育锻炼的组织形式与方法

第三节 运动竞赛的种类与方法

第四节 竞赛的组织编排与评定成绩和名次的方法

第六章 体质测定与评价

运动实践篇

第七章 田径运动

第八章 篮球运动

第九章 排球运动

第十章 足球运动

第十一章 游泳运动

第十二章 武术、散手、跆拳道运动

第十三章 健美操运动

第十四章 羽毛球运动

第十五章 乒乓球运动

第十六章 网球运动

第十七章 其他运动项目介绍

附录一 《国家学生体质健康标准》（节选）的项目、指标及运用

附录二 大学生体质健康标准测试项目及权重系数

附录三 大学生体质测试评分标准及评分办法

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)