

# 《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)