

大学体育——术课教程(修订版)



[大学体育——术课教程\(修订版\)_下载链接1](#)

著者:

出版者:同济大学出版社

出版时间:1999-07

装帧:平装

isbn:9787560818771

内容提要

全书共分三篇21章，包括体育概述、锻炼身体的原则与方法、体育卫生与保健知识、普通体育课和球类、艺术体操、健美、武术、游泳等专项课与体育保健课等知识内容，针对性强，理论联系实际。在体育教学方法篇中，全面介绍体育教学中的田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、武术、游泳和太极拳等十大运动项目100多个基本技术与战术，还按照“动作要领、教学要求、易犯错误和教法与改进”等四大环节作了扼要的小结，供教学使用。

本书可作为高等院校和中等技术学校的体育
课教材，也可供体育教师和教练员在教学和训练
中参考。

作者介绍:

目录: 目 录

第一篇 体育基础理论	
第一章 体育概述	
第一节 体育的概念、产生及发展	
第二节 体育的效能	
第三节 高等学校体育的目的与任务	
第四节 高等学校体育工作的组织与实施	
第五节 体育课程设置	
第六节 体育课考试	
第二章 锻炼身体的原则与方法	
第一节 锻炼身体的基本原则	
第二节 锻炼身体的科学方法	
第三节 人体基本能力锻炼	
第三章 体育卫生与保健知识	
第一节 体育锻炼与卫生	
第二节 女子体育卫生	
第三节 运动中常见的生理现象	
第四节 运动损伤及现场处理	
第二篇 体育教学内容	
第四章 普通体育课	
第一节 身体素质项目	
第二节 球类项目	
第三节 单杠、双杠	
第四节 健美操	
第五节 普通体育课考试内容汇总	
第六节 一年级足球侧重课	
第五章 球类专项课	
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	
第六章 女子艺术体操专项课	
第七章 男子健美选修课	
第八章 女子健美操选修课	
第九章 武术选修课	
第十章 太极拳选修课	
第十一章 轮滑选修课	
第十二章 游泳选修课	
第十三章 体育舞蹈选修课	
第十四章 射箭选修课	
第十五章 保健体育课	
附录 体育达标	

第三篇	体育教学方法
第十六章	田径
第一节	短跑
第二节	中长跑
第三节	接力跑
第四节	跨栏跑
第五节	跳高
第六节	跳远
第七节	三级跳远
第八节	铅球（背向）
第十七章	体操
第一节	技巧运动
第二节	单杠
第三节	双杠
第四节	支撑跳跃
第十八章	球类
第一节	篮球
第二节	排球
第三节	足球
第四节	乒乓球
第五节	羽毛球
第十九章	游泳
第一节	闭气、呼吸和睁眼
第二节	水中行走
第三节	水中滑行
第四节	踩水
第五节	自由泳
第六节	蛙泳
第七节	仰泳
第八节	蝶泳
第九节	出发
第十节	转身
第二十章	武术
第二十一章	太极拳选修课
• • • • •	(收起)

[大学体育一一术课教程\(修订版\)_下载链接1](#)

标签

评论

[大学体育——术课教程\(修订版\)_下载链接1](#)

书评

[大学体育——术课教程\(修订版\)_下载链接1](#)