

大学体育教程



[大学体育教程_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国矿业大学出版社

出版时间:1999-02

装帧:平装

isbn:9787810409308

作者介绍:

目录: 目录

第一章	大学体育概论
第一节	体育概述
第二节	大学体育的目的和任务
第三节	大学体育的地位与意义
第二章	大学生身心特点与体育锻炼
第一节	大学生身体形态结构、解剖、生理特点与体育锻炼
第二节	大学生身体素质发展的年龄特征与体育锻炼
第三节	大学生心理发展的年龄特征与体育锻炼
第三章	大学生体育锻炼的特点与作用
第一节	大学生体育锻炼的特点
第二节	大学生体育锻炼的内容及其选择
第三节	大学生体育锻炼的作用
第四章	大学生体育锻炼的原则与方法

第一节 大学生体育锻炼的生理学依据
第二节 大学生体育锻炼的原则
第三节 大学生体育锻炼的方法
第五章 大学生体育保健与营养
第一节 体育锻炼的自我监督
第二节 心理保健
第三节 体育锻炼的营养卫生保健
第四节 女生月经期体育锻炼的保健
第五节 常见运动性疾病与运动损伤的预防和处理
第六节 体育医疗
第七节 康复体育
第六章 体质测量与评价
第一节 体质测量与评价的基本概念
第二节 体质测量的内容及方法
第三节 体质评价与指标体系
第七章 部分运动项目的技术与练习方法
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
第六节 网球
第七节 台球
第八节 体育舞蹈
第九节 健美
第十节 太极拳
第十一节 游泳
第十二节 《国家体育锻炼标准》主要项目及练习方法
第八章 实现《大学生体育合格标准》的最佳途径
第一节 大学生体育合格标准
第二节 达到《标准》的最佳途径
第九章 部分运动项目的竞赛常识
第一节 主要运动竞赛名词简介
第二节 部分运动项目的竞赛编排
第三节 部分运动项目的记分方法和名次排列
参考文献
• • • • • (收起)

[大学体育教程_下载链接1](#)

标签

评论

[大学体育教程_下载链接1](#)

书评

[大学体育教程_下载链接1](#)