

大学体育与健康



[大学体育与健康_下载链接1](#)

著者:林章意 编

出版者:厦门大学出版社

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787561528471

《大学体育与健康》是大学公共体育课教材。全书分两部分，上篇为理论部分，阐述大学体育的基本理论，体育运动对大学生的心理、生理机能、身体素质的作用，大学体育的锻炼原则等；下篇为实践部分，介绍了十种运动项目的具体锻炼方法等。

体育课作为学生必修课程，是学校体育的基本组织形式，是实现学校体育目的、任务的主要途径之一。搞好体育课程的教学，对提高学生的体质健康有着重要的作用。相当一段时期里，学校体育教学普遍存在着重实践轻理论，重竞技轻健身养生的倾向，《大学体育与健康》试图从锻炼身体着手，通过理论知识的传授，使学生掌握体育基本知识、技术和技能，学会锻炼身体的科学方法，养成经常锻炼身体的习惯，为终身体育奠定良好的基础。

作者介绍:

目录: 上篇

diyi章 体育与体质健康概述

diyi节 体育概念

第二节 体育文化

第三节 体质与健康的概念

第四节 《体质健康标准》

第二章 体育锻炼对人体机能的影响

diyi节 体育锻炼对神经系统机能的影响

第二节 体育锻炼对心血管系统机能的影响

第三节 体育锻炼对呼吸系统机能的影响

第四节 体育锻炼对运动系统的影响

第三章 体育锻炼与心理健康

diyi节 一般心理现象

第二节 体育活动对人心理发展的影响

第四章 体育锻炼与社会适应能力

diyi节 现代社会需要全面发展的人才

第二节 社会适应能力是人才的重要素质

第三节 体育锻炼对竞争意识和合作精神的培养

第四节 体育锻炼与现代生活方式

第五章 体育锻炼中的生理卫生知识

diyi节 体育锻炼的原则

第二节 体育锻炼的方法

第三节 体育锻炼的运动处方

第四节 体育锻炼的生理卫生

第五节 运动中常见的生理反应及处理

第六节 运动损伤的预防及处置

第六章 传统养生

diyi节 传统养生学的产生和发展

第二节 传统养生理论

第三节 传统养生原则和方法

第四节 传统养生疗法

第七章 运动竞赛

diyi节 运动竞赛概述

第二节 运动竞赛的组织方法

第三节 竞赛制度、编排与成绩计算方法

第四节 国际体育组织简介

第五节 体育欣赏

下篇

第八章 田径运动

diyi节 田径运动概述

第二节 田径运动的特点和对人体的作用

第三节 田径运动的技术及其训练

第四节 田径比赛规则简介

第九章 篮球运动

diyi节 篮球运动概述

第二节 篮球运动的特点和对人体的作用

第三节 篮球运动技战术及其训练

第四节 篮球竞赛规则简介

第五节 篮球游戏

第十章 排球运动

diyi节 排球运动概述

第二节 排球运动的特点和对人体的作用

第三节 排球运动技战术及其训练

第四节 排球运动竞赛规则简介
第五节 其他形式排球运动比赛方式简介
第十一章 足球运动
diyi节 足球运动概述
第二节 足球运动的特点和对人体的作用
第三节 足球运动技战术及其训练
第四节 基本战术
第五节 足球运动竞赛规则简介
第十二章 乒乓球运动
diyi节 乒乓球运动概述
第二节 乒乓球运动技术
第三节 乒乓球竞赛规则简介
第十三章 羽毛球运动
diyi节 羽毛球运动概述
第二节 羽毛球运动的特点和对人体的作用
第三节 羽毛球运动的技战术及其训练
第四节 羽毛球竞赛规则简介
第十四章 游泳运动
diyi节 游泳运动概述
第二节 游泳运动的特点和对人体的作用
第三节 游泳运动技术及其训练
第四节 游泳运动竞赛规则简介
第五节 游泳时的注意事项
第六节 游泳救护
第十五章 体操运动
第十六章 健身操、健美操运动
第十七章 自卫防身
第十八章 跆拳道运动
第十九章 体育舞蹈
• • • • • ([收起](#))

[大学体育与健康_下载链接1](#)

标签

评论

[大学体育与健康_下载链接1](#)

[大学体育与健康_下载链接1](#)