

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787010057415

10位ISBN编号：7010057419

出版时间：2010-7

出版时间：人民出版社

作者：编写组

页数：272

字数：320000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<大学体育与健康教程>>

内容概要

《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

”

体育是高职教育完整课程体系的重要组成部分，肩负着培养全面人才的重任。

为了顺应时代发展的需要，我们编写了这本高职教育教材——《大学体育与健康教程》。

该教材全面、严格地贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，紧扣教育目标，内容丰富多彩，方法简便易学，具有较强的科学性和实用性。

不仅是高职教育体育课程教学的重要参考用书，而且是指导毕业生进行终身体育锻炼的重要工具用书。

。

《大学体育与健康教程》教材由邱远、刘柏青、曾清华主编，全书共17章。

第1~6章为理论部分，介绍了体育与健康的概念、体育锻炼的科学基础、科学锻炼与健身、体育锻炼与卫生保健、国家学生体质健康标准和奥林匹克运动；第7~17章是实践部分，介绍与大学生体育和健康发展有关的体育运动项目，主要包括大学生喜闻乐见的田径、篮球、排球和足球等运动的锻炼方法、传统健身与养生保健以及现代流行的体育项目。

<<大学体育与健康教程>>

书籍目录

- 第一章 体育与健康概论
 - 第一节 体育概述
 - 第二节 健康概述
 - 第三节 体育与健康教育
- 第二章 体育锻炼的科学基础
 - 第一节 体育锻炼的生理学基础
 - 第二节 体育锻炼的心理学基础
- 第三章 科学锻炼与健身
 - 第一节 体育锻炼的原则
 - 第二节 自我锻炼的科学选择
 - 第三节 运动处方
- 第四章 体育锻炼与卫生保健
 - 第一节 体育锻炼的卫生常识
 - 第二节 常见运动损伤的分类与处理
 - 第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防
- 第五章 国家学生体质健康标准
 - 第一节 新《标准》的评价指标与分值
 - 第二节 使用新《标准》测试的操作要领
 - 第三节 使用新《标准》的成绩评价
- 第六章 奥林匹克运动
 - 第一节 古代奥林匹克运动会
 - 第二节 现代奥林匹克运动会
 - 第三节 中国与奥林匹克运动
- 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 乒乓球运动
- 第十二章 羽毛球运动
- 第十三章 网球运动
- 第十四章 健美操运动
- 第十五章 游泳运动
- 第十六章 武术与跆拳道运动
- 第十七章 休闲运动

<<大学体育与健康教程>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>