

<<大学体育与健康<管理>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康<管理>>

13位ISBN编号：9787040333114

10位ISBN编号：7040333112

出版时间：2011-11

出版时间：袭长城 高等教育出版社 (2011-11出版)

作者：袭长城

页数：320

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>>

### 内容概要

《高等学校公共体育通用教材：大学体育与健康》是以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准（试行方案）》为依据，以“健康第一”、“终身体育”为教育理念，以培养学生的体育与健康意识，全面增进身心健康，养成终身锻炼的习惯与能力为核心，搭建以体育与健康知识和锻炼健身方法为基本框架的大学体育与健康管理的平台，旨在不断增强大学生的体育参与意识，掌握科学的体育健身技能和健康行为方式，培养他们养成终身锻炼的好习惯。

本书共分十章，主要内容包括：体育锻炼的自我保健，大学生参与体育的途径，体育锻炼方法指导，民族传统体育运动，游泳与定向运动等。

## <<大学体育与健康>>

### 书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 健康概述 第二节 体育与身心健康 第三节 体育与个体生活 第四节 大学体育与大学生体育素养 思考题第二章 体育锻炼常识 第一节 运动负荷与运动疲劳 第二节 准备活动与放松活动 第三节 极点与第二次呼吸 第四节 运动处方 第五节 女子体育卫生 思考题第三章 体育锻炼的自我保健 第一节 体育锻炼中的运动卫生 第二节 常见运动性病征及其处理 第三节 运动损伤的预防与处理 思考题第四章 大学生参与体育的途径 第一节 学校体育课程 第二节 学校公共选修体育课程 第三节 课外体育活动与学校体育竞赛 第四节 体育保健班 第五节 大学生体质健康标准测试第五章 体育锻炼方法指导 第一节 体能与健康体适能 第二节 心肺功能 第三节 肌肉力量与肌肉耐力 第四节 运动减肥 第五节 体育健身效果的测评 第六节 康复体育 思考题第六章 大球运动 第一节 篮球运动 第二节 排球运动 第三节 足球运动 第四节 合球运动 思考题第七章 小球运动 第一节 网球运动 第二节 羽毛球运动 第三节 乒乓球运动 思考题第八章 民族传统体育运动 第一节 武术运动 第二节 健身气功 第三节 舞龙舞狮 思考题第九章 有氧操运动 第一节 健美操运动 第二节 排舞运动 思考题第十章 游泳与定向运动 第一节 游泳运动 第二节 定向运动 思考题附录1 SCL90自评症状量表附录2 绍兴文理学院《学生体质健康标准》实施细则附录3 绍兴文理学院平面图附录4 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表附录5 大学生体质各项评分表附录6 国家学生体质健康标准登记卡参考文献

## <<大学体育与健康>>

### 编辑推荐

《大学体育与健康》是以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准(试行方案)》为依据,以“健康第一”、“终身体育”为教育理念,以培养学生的体育与健康意识,全面增进身心健康,养成终身锻炼的习惯与能力为核心,搭建以体育与健康知识和锻炼健身方法为基本框架的大学体育与健康管理的平台,旨在不断增强大学生的体育参与意识,掌握科学的体育健身技能和健康行为方式,培养他们养成终身锻炼的好习惯。

本书共分十章,主要包括:体育锻炼的自我保健,大学生参与体育的途径,体育锻炼方法指导,民族传统体育运动,游泳与定向运动等。

本书由裘长城担任主编。

<<大学体育与健康>>

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>