

<<大学生体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康>>

13位ISBN编号：9787313051066

10位ISBN编号：7313051069

出版时间：1970-1

出版时间：上海交通大学出版社

作者：孙麒麟 著

页数：298

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>

<<大学生体育与健康>>

内容概要

《大学生体育与健康》以“健康第一”为指导思想，以学生养成体育活动的习惯，学会欣赏体育项目和形成健康的生活方式为目标，理论与实践相结合，讲述了体育、体育锻炼和健康的基本知识，体育锻炼的原则和方法，学生体质健康标准，体育锻炼的运动处方、运动与保健、我国传统的养生之道、现代竞技运动的相关知识以及各种不同体育运动的基本知识、方法和技能。

《大学生体育与健康》可以作为高等职业学校、高等专科学校、成人高校、本科院校举办的技术学院、继续教育学院、民办高校的教材或参考书。

<<大学生体育与健康>>

书籍目录

第一篇 基础理论篇第一章 体育与健康第一节 体育概述第二节 健康概述第三节 体育与健康教育思考与练习第二章 体育锻炼与健康第一节 体育锻炼的理论依据第二节 体育锻炼与身体健康第三节 体育锻炼与心理健康思考与练习第三章 体育锻炼的原则与方法第一节 体育锻炼的基本原则第二节 提高身体素质的锻炼方法第三节 完善心肺系统的锻炼方法思考与练习第四章 学生体质健康标准第一节 新《标准》的实施意义、评价指标与分值第二节 学生体质健康测试的方法第三节 学生健康体质的评价思考与练习第五章 体育锻炼的运动处方第一节 运动处方的含义、种类和内容第二节 运动处方的制定和实施第三节 制定运动处方实例思考与练习第六章 运动与保健第一节 体育锻炼的自我监督第二节 常见的运动损伤及其防治第三节 运动性疲劳的消除第四节 女子运动保健思考与练习第七章 养生保健第一节 养生保健概述第二节 养生保健之道思考与练习第八章 现代竞技运动概述第一节 奥林匹克运动会第二节 世界杯与世界锦标赛第三节 亚洲运动会思考与练习第二篇 运动实践篇第一章 田径运动第一节 跑步运动第二节 跳跃运动第三节 投掷运动思考与练习第二章 球类运动第一节 足球运动第二节 篮球运动第三节 排球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 网球运动思考与练习第三章 流行运动第一节 形体运动第二节 健美操运动第三节 游泳运动思考与练习第四章 休闲运动第一节 保龄球运动第二节 台球运动第三节 轮滑运动思考与练习第五章 户外运动第一节 登山运动第二节 攀岩运动第三节 定向运动思考与练习第六章 保健运动第一节 太极拳运动第二节 武术运动第三节 五禽戏与八段锦运动思考与练习第七章 民族传统体育运动第一节 舞龙和舞狮运动第二节 扇操运动思考与练习参考文献

<<大学生体育与健康>>

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>