

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787512103405

10位ISBN编号：7512103409

出版时间：2011-08-01

出版时间：北京交通大学出版社

作者：杨建辉，等编

页数：274

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

《大学体育与健康》共分为理论篇、技能篇、拓展篇三部分。
理论篇包括体育与健康、体育保健、大学生体质健康测评、体育欣赏、奥林匹克运动；技能篇包括田径、球类运动、武术运动、形体健美运动；拓展篇包括户外运动、紧急避险。
《大学体育与健康》适合高等职业院校选用，也适合体育爱好者阅读。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

理论篇第一章 体育与健康第一节 关于健康第二节 体育锻炼与身体健康第三节 体育锻炼与心理健康第四节 体育与社会适应能力第二章 体育保健第一节 体育锻炼的卫生常识第二节 运动损伤的预防与处理第三节 运动性疾病的预防与处置第四节 运动处方第三章 大学生体质健康测评第一节 评价指标与分值第二节 测试操作的基本要领第三节 测试的成绩评定第四章 体育欣赏第一节 体育欣赏的价值第二节 体育欣赏的意义第三节 体育欣赏内容的选择第五章 奥林匹克运动第一节 奥运会的历史与发展第二节 奥林匹克运动的思想体系第三节 国际奥林匹克运动的组织机构第四节 中国与奥林匹克运动第五节 奥林匹克文化与高校教育技能篇第六章 田径第一节 田径概述第二节 跑第三节 跳第四节 投第五节 全能第七章 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 手球运动第五节 网球运动第六节 羽毛球运动第七节 乒乓球运动第八章 武术运动第一节 武术运动概述第二节 长拳运动第三节 太极拳运动第四节 跆拳道运动第九章 形体健美运动第一节 形体训练第二节 健美运动第三节 健美操运动第四节 体育舞蹈第五节 瑜伽第六节 现代办公室健康操拓展篇第十章 户外运动第一节 定向越野第二节 野外生存第三节 轮滑运动第四节 拓展训练第十一章 紧急避险第一节 地震第二节 火灾第三节 交通安全附录A 大学男生身高标准体重评分表附录B 大学女生身高标准体重评分表附录C 大学男生其他单项评分表附录D 大学女生其他单项评分表参考文献

<<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>