

<<大学生体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787562832706

10位ISBN编号：7562832706

出版时间：华东理工大学出版社

作者：尤海平，潘世俊 著

页数：271

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>

<<大学生体育与健康教程>>

内容概要

《大学生体育与健康教程》分为运动实践篇和基础理论篇，强调的是理论与实践的结合统一，同时也方便学校的体育教学需要。

运动实践篇力求让学生掌握不同体育运动的基本要领、方法和技能，达到增强体质、促进健康的目的。

基础理论篇力求使学生了解体育与健康的基本知识，更新学生的体育观念，增强体育参与意识，提高体育文化素养。

<<大学生体育与健康教程>>

书籍目录

上篇 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 街舞运动第二节 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 瑜伽健身思考与练习下篇 基础理论篇第八章 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九章 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十章 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
第十一章 学生体质健康的标准第一节 新《标准》的实施意义、评价指标与分值第二节 学生体质
健康的测试方法第三节 学生健康体质的评价思考与练习第十二章 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 运动处方的制订和实施第三节 制订运动处方的实例思考与练习
第十三章 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十四章 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十五章 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参考文献

<<大学生体育与健康教程>>

编辑推荐

《大学生体育与健康教程》分为上、下两篇。

上篇为运动实践篇，主要介绍以田径、体操、游泳和球类为代表的经典体育项目的基本知识、核心技能和练习方法。

下篇为基础理论篇，主要对体育的内容与功能、体育与健康、体育活动的生理和心理作用、运动训练与体育健康的关系等内容进行了多方位的论述，尽可能全面地构建体育学与科学健身的知识体系。

围绕运动项目主题的身体练习是大学生体育课的主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养的主要目标。

同时，也将街舞、瑜伽等流行运动以及登山、攀岩等户外运动和太极、武术等保健运动都做了介绍，以提高当代大学生对体育运动的兴趣和爱好。

本教材既可作为在校大学生的学习用书，也可作为体育教师的教学参考用书。

<<大学生体育与健康教程>>

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>