第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564100681

10位ISBN编号：7564100680

出版时间：2005-9

出版时间：东南大学出版社

作者：黄晨曦

页数：302

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

内容概要

《体育与健康》坚持以人为本，突出学生的主体地位和健康主题，将体育运动与知识、欣赏紧密联系在一起，以达到全面提高大学生综合素质的目的。
《大学公共平台核心课程系列教材：体育与健康》具体有以下几个特点：　　1 体系新颖。
突破了传统体育教材编写的模式，把体育锻炼与健康知识紧密结合起来。
在论述体育锻炼与增进健康关系时，强调了增进健康的科学原理及方法，将体育锻炼与养护、锻炼效果的评价等内容有机结合起来。
　　2 科学性强。
依据当前大学体育教学和学生的实际情况，从体育知识与基础理论入手，每章的论述都依据可靠的参考资料和科学研究的材料，使大学生在学习和掌握科学的健身方法的同时，养成科学锻炼身体的习惯。
　　3 实用性强。
在内容选择上针对大学生的兴趣和能力，将竞技体育、民族体育、休闲体育和极限运动列入教材，从而与传统的体育教材在结构和内容上有所不同，以满足不同层次大学生的需求。

<<体育与健康>>

书籍目录

第1部分 体育理论第1章 体育概述第2章 健康概述第3章 身体素质与体制第4章 运动损伤的预防与处理第5章 运动与疲劳第6章 健康与营养第7章 健康与环境第8章 奥林匹克运动第9章 体育欣赏第10章 健康与体能的自我评价第2部分第1章 基本运动能力第2章 篮球第3章 排球第4章 足球第5章 乒乓球第6章 羽毛球第7章 网球 第8章第9章 艺术体操第10章 健美操第11章 武术第12章 游泳第13章 民族体育第14章 休闲体育第15章 极限运动附表参考文献

第一图书网, tushu007.com

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