

<<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：9787564101299

10位ISBN编号：7564101296

出版时间：2005-8

出版时间：东南大学出版社

作者：唐健

页数：605

字数：156000

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

本书以《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中关于树立“健康第一”的指导思想、国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神以及教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，以培养大学生健康的体魄为根本目标，根据在校大学生身心素质发展的特点，并结合我国普通高校已普遍开设的多种类型体育课及体育选修课、保健体育课与健康、娱乐内容为一体。

既可作为普通高校的体育教材，也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

绪论第一章 中国体育 第一节 体育的本质 第二节 体育的结构与功能 第三节 中国体育的历史发展概况 第四节 大学生素质教育与高校体育课程改革第二章 大学体育目标 第一节 大学生体育培养规格 第二节 大学生身体健康评价的内容 第三节 大学生体育的组织形式与实施要求 第四节 大学体育与卫生行政法规第三章 大学生体育课程的学习与锻炼 第一节 大学生体育学习与锻炼的特点与原则 第二节 大学生体育学习与锻炼的内容 第三节 大学生体育学习与锻炼内容的选择 第四节 大学生体育学习与锻炼的方法第四章 体育与保健的科学基础 第一节 人体运动的物质基础 第二节 人体有机体的新陈代谢 第三节 体育运动过程中的生理调控 第四节 体育与保健的防治疾病机制第五章 中国传统养生与保健的基本理论 第一节 中国传统养生的基本理论 第二节 中国传统养生原则 第三节 中国传统养生的方法第六章 大学生健康的生活方式 第一节 大学生生活卫生制度 第二节 大学校园环境与健康 第三节 大学生日常生活与健康 第四节 女大学生体育卫生与保健第七章 大学生心理卫生与保健方法 第一节 大学生心理发展特征与疾病特征 第二节 大学生心理健康标准与评价 第三节 大学生常见心理疾病与保健 第四节 影响大学生心理健康的因素和健康调适方法第八章 大学生运动营养与健康第九章 大学生身体锻炼与健康方法第十章 中华民族传统体育与保健方法第十一章 大学生体育运动处方第十二章 体育观赏第十三章 发展身体素质的方法第十四章 大学生体能发展与保健方法第十五章 大学生体育健美方法第十六章 大学生身体测量与评价方法第十七章 大学生体育运动与医务监督第十八章 大学生运动性疾病及损伤的预防与处理第十九章 大学生体育医疗康复方法参考文献

<<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>