

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787810538237

10位ISBN编号：7810538233

出版时间：2004-7

出版时间：湖南大学出版社

作者：袁磊 等主编

页数：265

字数：393000

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>

## <<大学体育与健康教程>>

### 内容概要

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《大学生健康教育基本要求》等规范性文件，我们坚持“健康第一”，“面向全体学生实施素质教育”等原则，结合近几年来教学实践编写了这本教材，其目的在于树立大学生健康意识，加强学生体育基本素质与人文素质的培养，推动我国体育教育目标的实现。

本书既可作为高等院校师生的良师，又可成为高等职业学院、中专、中技、成教学生的益友。

在此书策划、写作过程中，我们得到了北京体育大学、首都体育学院、天津体育学院等高校专家与湖南省体育界学者的指导，在此对他们的指教深表谢意！

同时，我们还参考或引用了国内外专家撰写的不少科研成果，囿于篇幅限制在此未予一一列举，为此表示歉意。

## &lt;&lt;大学体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

体育概述 第一章 高等学校体育 第一节 体育的概念与功能 第二节 高等学校体育的地位、目的和任务 第三节 高等学校体育工作的开展 第四节 大学生生理和心理特征与体育 第二章 体育锻炼 第一节 体育锻炼的作用、特点、原则 第二节 体育锻炼的内容 第三节 体育锻炼的方法 体育健康 第三章 体育健康概述 第一节 健康概念 第二节 运动与生理和心理健康 第三节 体育锻炼的卫生、营养 第四节 科学的健康运动计划 第五节 体质健康标准 第四章 常见运动损伤处理及预防措施 第一节 大学生常见运动性损伤的处理 第二节 大学生常见运动疾病的预防 体育运动 第五章 运动项目 第一节 田径 第二节 游泳 第三节 篮球 第四节 排球 第五节 足球 第六节 乒乓球 第七节 羽毛球 第八节 网球 第九节 竞技体操 第十节 艺术体操 第六章 我国民族传统体育 第一节 武术 第二节 散打 第七章 其他体育项目 第一节 高尔夫球 第二节 保龄球 第三节 台球运动 第四节 健美操 第五节 健美运动 第六节 登山运动 第七节 定向越野 参考文献

<<大学体育与健康教程>>

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>