

<<民族高校体育与健康教育>>

图书基本信息

书名：<<民族高校体育与健康教育>>

13位ISBN编号：9787810567770

10位ISBN编号：7810567772

出版时间：2003-6

出版时间：中央民族大学出版社

作者：倪东业，张有平 主编

页数：414

字数：530000

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>

## <<民族高校体育与健康教育>>

### 内容概要

本教材是根据国家颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生健康教育要求》及近几年来学校体育教育与健康教育的实际情况编写的。

这是全国教育科学“十五”规划教育部重点课题系统成果之一（编号：DMA101399）。

在教材的编写过程中，围绕提高质量意识和加强素质教育两个重点，运用理论与实践相结合的原则，改革教学内容和课程体系，将体育和健康教育进行整合，使学生在加强身体锻炼的同时，学习一些体育保健知识，使体育教学内容既有身体锻炼的手段，又有健康锻炼的基础理论和健康生活的科学方法

。作为民族高等院校的体育与健康教育教材，我们吸收了我国民族传统体育发展的新成果，对民族传统体育教材的内容进行了拓展，在保证教材的统一性和基础上突出了特点；对健康教育知识，充分考虑到大学生的生理和心理特点，坚持以传授健康知识为主线，注重健身方法和学习和培养学生自我保健意识的能力。

力求促进民族高校素质教育和体育课程建设上一个新的台阶。

<<民族高校体育与健康教育>>

书籍目录

基础理论篇 第一章 体育概论 第一节 体育的起源及其发展 第二节 现代体育的特点及其功能 第三节 现代奥林匹克运动 第二章 中国体育 第一节 中国体育的形成与发展 第二节 我国体育的目的和任务 第三节 中华体育精神与精神文明建设 第四节 我国体育法制建设的指导思想、目标和任务 第五节 我国的全民健身计划 第三章 高校体育 第一节 我国学校体育的发展概况 第二节 高校体育的地位、目的和任务 第三节 高校体育工作 第四节 大学生体育合格标准 第五节 民族高校体育的特点 体育健康篇 第四章 体育锻炼 第一节 体育锻炼概述 第二节 体育锻炼的理论依据 第三节 运动处方 第四节 身体素质的锻炼方法 第五节 自然力的锻炼方法 第六节 大学生体育合格标准的素质发展手段 第五章 健康概论 第一节 健康概述 第二节 环境与健康 第三节 行为与健康 第四节 饮食与健康 第六章 体育健身的医务监督 第一节 体育健身的自我医务监督 第二节 体育锻炼的医务监督 第三节 运动训练和竞赛的医务监督 第四节 常见运动性疾病的监督和防治 第七章 体育保健与健康 第一节 合理营养与健康 .....体育运动篇民族趣味体育篇附录

<<民族高校体育与健康教育>>

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>