

<<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：9787811003208

10位ISBN编号：7811003201

出版时间：2008-5

出版时间：郁庆定、李志勇、袁建国 北京体育大学出版社 (2008-05出版)

作者：郁庆定，李志勇，袁建国 著

页数：317

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

《大学体育与健康教程》贯彻落实了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和“健康第一”的指导思想，以培养学生养成体育活动的习惯，学会欣赏体育项目和形成良好生活方式为主要目的。

全书理论与实践相结合，以直接指导教学实践及教师使用和学生阅读、瘦用相结合为特色，内容丰富、结构严谨、版式新颖、图文并茂、通俗易懂，并配有多媒体光盘，具备了体育教学指导书的应用价值，是一本实用性和可读性相结合的好教材。

书籍目录

理论知识篇第一章 现代社会与体育第一节 现代社会与现代人第二节 体育与人的发展第二章 健康概述第一节 健康的科学内涵第二节 影响大学生健康的因素第三章 体育锻炼的科学基础第一节 体育锻炼的生理学基础第二节 体育锻炼的心理学基础第四章 体育锻炼的科学方法第一节 体育锻炼的基本原则第二节 运动处方第五章 行为、生活方式与健康第一节 不良行为对健康的危害第二节 不良生活方式对健康的危害第三节 不良行为和生活方式的诊断与矫正第六章 体育锻炼与卫生保健第一节 体育锻炼的卫生常识第二节 运动损伤的处理方法第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防第七章 营养与健康第一节 营养素第二节 运动与营养第三节 营养与肥胖第八章 运动与欣赏第一节 体育比赛的欣赏第二节 体育道德与体育比赛欣赏第九章 奥林匹克运动第一节 奥运会的历史与发展第二节 奥林匹克运动的思想体系第三节 国际奥林匹克运动的组织机构第四节 中国与奥林匹克运动实践运动篇第十章 大球运动第一节 篮球运动第二节 排球运动第三节 足球运动第四节 普及与推广项目第十一章 小球运动第一节 乒乓球运动第二节 羽毛球运动第三节 网球运动第四节 普及与推广项目第十二章 武术运动第一节 长拳第二节 太极拳第三节 散打运动第十三章 游泳运动第一节 游泳运动概述及熟悉水性第二节 游泳技术第三节 出发与转身第四节 安全与救护第十四章 形体运动第一节 健美运动第二节 健美操运动第三节 形体运动第四节 普及与推广项目第十五章 健身运动第一节 健身走运动第二节 健身跑运动第十六章 休闲运动第一节 轮滑运动第二节 台球运动第三节 跆拳道运动第十七章 户外运动第一节 野外生存第二节 攀岩运动第三节 定向越野运动主要参考文献

<<大学体育与健康教程>>

编辑推荐

<<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>