

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787811003741

10位ISBN编号：7811003740

出版时间：2007-7

作者：《大学体育》编委会 编

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>>

### 内容概要

本教材概括起来有以下特点：

1. 贯彻“健康第一”的指导思想。

健康是人类永恒的主题，体育是增进健康的重要手段之一。

本教材将体育与健康两个主题融为一体，使健康第一的思想贯穿于每一章节中，充分发挥学校体育的本质功能，把握好体育与健康的内在联系。

本书重点介绍了体适能理论的应用，为大学生提高身体素质提供了理论和方法。

2. 内容精炼，图文并茂，通俗易懂，结构合理。

本教材突出了体育的文化内涵，使人文体育深入人心，以提高大学生的审美情趣和素质。

3. 突出了医学院校体育的特点。

体育和医学的目的都是提高人的健康水平。

随着医学模式、体育与健康观念的转变，医学、体育与健康的联系进一步得到了加强，使它们越来越融合为一个统一的整体。

本书突出讲授了体育卫生保健、医疗保健体育知识，使其成为医学生强身健体、从事未来职业的手段。

。

4. 注重实用性和可读性。

本教材注重理论联系实际，努力使学生能学以致用。

本教材无论是在编写的指导思想上，还是在内容的选择以及结构的编排上，都突出了趣味性和实用性，从而增强了教材的可读性。

## <<大学体育>>

### 书籍目录

#### 基础理论篇

##### 第一章 体育与健康

###### 第一节 健康概述

###### 第二节 体育锻炼对健康的影响

###### 第三节 高等医学院校体育教育的特点和目标

##### 第二章 营养与健康

###### 第一节 营养素及人体对营养素的需要

###### 第二节 平衡膳食

##### 第三章 行为与健康

###### 第一节 行为和行为对健康的影响

###### 第二节 危害大学生健康的行为及矫正

###### 第三节 健康的生活方式

##### 第四章 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

##### 第五章 体适能锻炼

###### 第一节 体适能概述

###### 第二节 体适能锻炼的基本原则

###### 第三节 提高体适能的运动处方及主要方法

.....

#### 运动技能篇

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>