

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787811006780

10位ISBN编号：7811006782

出版时间：2007

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵堃,兰自力

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>

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

#### 内容涵盖面广

具体内容包括：健康概述；体育与健康；体育锻炼的原则和方法；体育锻炼的卫生与保健；营养、运动与健康；体质测量与评价；体育文化；球类、游泳、休闲运动等实用运动项目。

#### 具有鲜明的时代特征

努力体现时代的要求，以素质教育和“健康第一”为宗旨，以培养学生良好的体育锻炼习惯、掌握1~2项体育项目的锻炼方法、学会欣赏体育竞赛和表演以及养成良好的生活方式为目标，帮助学生真正树立“终身体育”的思想。

# <<大学体育教程>>

## 书籍目录

### 理论篇

#### 第一章 健康概述

##### 第一节 现代健康的概念

##### 第二节 影响大学生健康的因素

##### 第三节 行为与健康

#### 第二章 体育与健康

##### 第一节 体育与生理健康

##### 第二节 体育与心理健康

##### 第三节 体育与社会适应能力

#### 第三章 体育锻炼的原则与方法

##### 第一节 体育锻炼的基本原则

##### 第二节 体育锻炼的科学方法

#### 第四章 体育锻炼的卫生与保健

##### 第一节 体育锻炼的卫生常识

##### 第二节 运动损伤的成因与处置

##### 第三节 运动性疾病的处置

#### 第五章 营养、运动与健康

##### 第一节 营养素

##### 第二节 运动与营养

##### 第三节 运动与减肥

#### 第六章 体质测量与评价

##### 第一节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法

.....

### 实践篇

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>