

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787811148572

10位ISBN编号：7811148579

出版时间：2008-11

出版时间：彭雪玲,李刚 电子科大出版社 (2008-11出版)

作者：彭雪玲,李刚

页数：241

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>>

### 内容概要

《大学体育与健康》彻底摒弃学校体育中“竞技体育”的指导思想，删除了竞技性强的运动项目，牢牢树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育与健康这一问题进行展开。

在《大学体育与健康》中，除每一章涉及体育的基本理论外，其他均是从体育锻炼与人体健康的角度出发来组织教材知识点的。

因此，学生在学完这《大学体育与健康》后，可以懂得许多有关健康和营养的知识，了解体育锻炼、营养与健康的关系，掌握科学锻炼的方法，初步掌握日常急救的方法。

## <<大学体育与健康>>

### 书籍目录

第1章 体育概述第一节 体育的概念和组成1.1 体育的概念1.2 体育的组成第二节 奥林匹克运动2.1 古代奥运会2.2 现代奥林匹克运动的产生和发展2.3 奥林匹克竞赛项目及奥运主要文化活动2.4 奥林匹克奖2.5 奥运小知识2.6 奥林匹克运动会的申办第三节 高校体育3.1 高校体育的目的3.2 高校体育的任务3.3 学校体育的现状3.4 高校体育课的发展趋势3.5 体育与健康的学习评价3.6 学校体育与终身体育教育第2章 健康新概念第一节 当代健康新概念1.1 健康的概念1.2 现代健康观1.3 世界卫生组织据此制定了健康的10条标准1.4 亚健康第二节 影响健康的主要因素2.1 遗传因素的影响2.2 环境因素的影响2.3 生活方式因素的影响第3章 体育锻炼与健康第4章 如何发展你的体能第5章 科学锻炼与运动处方第6章 营养与健康第7章 急救常识及运动损伤的处理第8章 塑造完美体形第9章 篮球运动第10章 排球运动第11章 足球运动第12章 乒乓球运动第13章 羽毛球运动第14章 网球运动第15章 水中健身第16章 时尚健美操第17章 养生太极拳第18章 跆拳道参考文献

## <<大学体育与健康>>

### 编辑推荐

《大学体育与健康》由电子科大出版社出版。

<<大学体育与健康>>

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>