

<<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：9787811242225

10位ISBN编号：7811242222

出版时间：2007-9

出版时间：北京航空航天大学出版

作者：于华

页数：210

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

本书以大学体育教学纲要为指导，以大学体育教学内容为主，详细介绍了大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能和基本战术，重点在体育项目的教学实践；同时对大学生应该掌握的一些体育运动保健知识也进行了介绍。

本节内容丰富，通俗易懂。

在编写指导思想着重强调了教材内容的实用性，以突出体育这门课程的教学实践性。

本书可供高等学校大学生及高职高专院校学生使用。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

第1章 大学体育概论	1.1 体育的起源和发民	1.1.1 体育的概念	1.1.2 体育的起源	1.1.3 我国体育伴随几千年古老文化的发展和演进
	1.2 体育的本质与功能	1.2.1 体育的本质	1.2.2 体育的功能	1.3 高等学校体育的地位、目的和任务
	1.3.1 高等学校体育的地位	1.3.2 高等学校体育的目的	1.3.3 高等学校体育的任务	1.4 大学体育的组织与实施
	1.4.1 体育教学的特点与目标	1.4.2 体育教学工程	1.4.3 体育教学应遵循的规律	1.5 体育美学
	1.5.1 环境美	1.5.2 健康美	1.5.3 身体美	1.5.4 运动美
	1.5.5 行为美	1.5.6 体育与美的关系	第2章 大学生健康概述	
	2.1 什么是健康	2.2 影响健康的因素	2.2.1 自身因素	2.2.2 遗传因素
	2.2.3 社会因素	2.2.4 自然环境因素	2.2.5 心理因素	2.3 体育锻炼与身体健康
	2.3.1 体育锻炼与身体健康	2.3.2 肌肉锻炼与健美体型	2.3.3 体育锻炼与神经	2.3.4 体育锻炼与心肺功能
	2.4 大学生的运动卫生	2.4.1 重视准备活动和整理活动	2.4.2 运动饮食卫生	2.4.3 运动环境卫生
	2.4.4 运动衣着与器材卫生	2.5 大学生体质健康标准测试与评价	2.6 我国大学生身体素质现状	第3章 大学生体育锻炼
	3.1 体育锻炼的原则	3.1.1 体育锻炼有关的名词和术语	3.1.2 体育锻炼的原则	3.2 体育锻炼的作用和特点
	3.2.1 体育锻炼的作用	3.2.2 体育锻炼的特点	3.3 体育锻炼的内容与选择	3.3.1 体育锻炼的时间选择
	3.3.2 体育锻炼项目的选择	第4章 体育保健与卫生	第5章 营养与健康
	第6章 田径	第7章 篮球	第8章 足球	第9章 排球
	第10章 乒乓球	第11章 羽毛球	第12章 网球	第13章 游泳
	第14章 其他运动			

<<大学体育与健康>>

编辑推荐

大学生正处于身体发育的旺盛阶段，因此，树立健康第一的思想，培养良好的体育锻炼习惯，掌握科学的体育锻炼方法，对于提高大学生个人身体素质，进而提高全民族体质，具有特别重要的意义。

本书图文并茂、实用易行、难易适度、全面丰富。

本教材除了介绍体育运动项目外，还依据高校体育教育的目的、任务，根据教学实践经验，介绍了运动生理、运动营养保健、常见运动疾病以及《学生体质健康标准》中的知识，使读者对体育的认识更加全面，有利于读者树立“健康第一”的思想，培养终身体育观念。

<<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>