

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787811283037

10位ISBN编号：7811283034

出版时间：2011-6

出版时间：熊茂湘 湘潭大学出版社 (2011-06出版)

作者：熊茂湘

页数：316

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

基于以上对体育和体育教材的理性思考，并结合对大学体育课程的实践探索，我们认为：要符合大学体育课程的个性特点，要保证不同个体的体育权，要实现大学体育课程多层次的目标，必须以一种全新的理念，改变传统的惯性，突破思维的樊篱，编写一本可读性、可参与性、可欣赏性兼备的大学体育教材，而这对于学生、老师、学校、社会都是非常必要和迫切的。

<<大学体育>>

书籍目录

上篇 夯实体育基础 第一章 现代生活方式与大学体育 第一节 现代生活方式与健康 第二节 体育生活方式 第三节 大学体育教育 第二章 体育与体适能 第一节 体适能 第二节 身体成分与健康 第三节 心肺系统机能与健身促进 第四节 完美塑身——肌肉力量与肌肉耐力 第五节 伸展空间——柔韧性 第三章 体育与营养 第一节 营养素的生理功用 第二节 热量平衡 第三节 运动对营养的要求 第四章 体育锻炼的安全指导 第一节 健康在于科学且适度的运动 第二节 体育锻炼的卫生要求 第三节 体育锻炼的自我监督 第四节 常见运动损伤的预防与处理 第五章 适应体育教育 第一节 适应体育教育概述 第二节 适应体育教育的功效与原则 第三节 慢性消耗性疾病患者的适应体育 中篇 参与体育休闲 第六章 休闲体育概述 第一节 休闲体育的概念和内容 第二节 休闲体育的特点与功效 第三节 大学生休闲体育 第七章 高校休闲体育管理 第一节 休闲体育管理的基本内容 第二节 高校休闲体育教学管理 第三节 大学生体育社团管理 第八章 室内休闲体育项目 第一节 形体训练 第二节 瑜伽 第三节 健美操 第四节 保龄球 第五节 台球 第六节 飞镖 第九章 户外休闲体育项目 第一节 慢跑与快走 第二节 自行车运动 第三节 轮滑 第四节 定向运动、野外生存与体育旅游 第五节 垂钓 第六节 风筝 第七节 登山和攀岩 第十章 舞蹈类休闲体育项目 第一节 交谊舞 第二节 体育舞蹈 第三节 街舞 下篇 欣赏体育文化 第十一章 体育欣赏的文化内涵 第一节 体育欣赏的人文价值 第二节 体育欣赏的条件与过程 第三节 体育欣赏的特性 第四节 体育欣赏的基本内容 第十二章 竞技体育项目欣赏 第一节 体能主导类项目的欣赏 第二节 技能主导类项目的欣赏 第十三章 奥林匹克文化、教育与科技 第一节 奥林匹克文化 第二节 奥林匹克运动与人的发展 第三节 奥林匹克科技因素 第十四章 奥林匹克荣耀与困境 第一节 奥林匹克运动与商业化 第二节 奥林匹克运动与职业化 第三节 奥林匹克运动与政治 第四节 奥林匹克运动与环境 第五节 奥林匹克运动与安全 第六节 奥林匹克运动与兴奋剂 第七节 奥运会的超大规模现象 第八节 北京奥运会的辉煌参考文献

<<大学体育>>

编辑推荐

由熊茂湘主编的《大学体育（修订版）》内容介绍：基于以上对体育和体育教材的理性思考，并结合对大学体育课程的实践探索，我们认为：要符合大学体育课程的个性特点，要保证不同个体的体育权，要实现大学体育课程多层次的目标，必须以一种全新的理念，改变传统的惯性，突破思维的樊篱，编写一本可读性、可参与性、可欣赏性兼备的大学体育教材，而这对于学生、老师、学校、社会都是非常必要和迫切的。

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>