

<<大学生健身指南>>

图书基本信息

书名：<<大学生健身指南>>

13位ISBN编号：9787209057684

10位ISBN编号：7209057684

出版时间：2011-7

出版时间：山东人民出版社

作者：袁耀久

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>

## <<大学生健身指南>>

### 内容概要

新世纪高等学校体育教育的目标就是培养大学生健康的体魄和良好的心态，使其成为合格的社会公民和独立的社会实践主体。

编者们依据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》编写了《大学生健身指南》。

本书坚持“以人为本，健康第一”的指导思想，强调大学生自我强身健体的平衡性和宽广性、灵活性和多样性、趣味性和实用性、兼容性和终身性；帮助大学生把强身健体变成一种日常的行为习惯，使之贯彻终生、受益终生。

本书由青岛理工大学查希平担任主编。

## <<大学生健身指南>>

### 书籍目录

#### 一、理论篇

- 第一篇 健康的含义及影响健康的因素
- 第二篇 为什么说你考上了大学却透支了健康
- 第三篇 怎样才能补救健康
- 第四篇 怎样科学锻炼才能保证身体健康
- 第五篇 科学锻炼身体的原则与方法
- 第六篇 怎样塑造优美的身材和优雅的气质
- 第七篇 大学生健身与营养
- 第八篇 常见运动损伤及处理方法
- 第九篇 建立健康的生活方式
- 第十篇 大学生体质健康的自我评价

#### 二、应用篇

- 第一篇 田径运动
- 第二篇 球类运动
- 第三篇 武术运动
- 第四篇 游泳运动
- 第五篇 形体与健美运动
- 第六篇 健美操运动
- 第七篇 瑜伽运动
- 第八篇 水上运动概述
- 第九篇 拓展运动
- 第十篇 户外运动
- 第十一篇 休闲娱乐运动
- 第十二篇 康复运动
- 第十三篇 运动处方

#### 附录

#### 参考文献

<<大学生健身指南>>

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>