

<<现代大学体育理论教程>>

图书基本信息

书名：<<现代大学体育理论教程>>

13位ISBN编号：9787536133747

10位ISBN编号：753613374X

出版时间：2006-9

出版时间：广东高等教育出版社

作者：邓树勋，陈小蓉 编

页数：341

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>

<<现代大学体育理论教程>>

内容概要

“你想强壮吗?跑步吧!你想健美吗?跑步吧!你想聪明吗?跑步吧!”这句刻在古希腊埃拉斯山岩上的名言,多少年来,一直鼓舞着人们通过体育锻炼去获取健康和健美。

随着社会的进步和文化科学的发展,给体育增添了深厚的文化积淀和现代科学知识基础,使得通过科学的体育健身锻炼去获取健康完全成为可能,关键是你是否投身到健身锻炼的实践中。

《广东省高校重点教材:现代大学体育理论教程》将从体育文化、健康知识、健身方法、保健养生等方面,给你提供丰富的知识和翔实的实践指导,从什么是体育到奥林匹克文化,从校园体育文化到精彩比赛的观赏,从体育与心理健康到社会适应,从运动处方到营养均衡,从健康体适能到休闲娱乐体育。

<<现代大学体育理论教程>>

书籍目录

绪论体育文化篇第1章 体育——人类文化的瑰宝第2章 奥林匹克运动第3章 体育与政治、军事第4章 体育文化与艺术文化相映生辉第5章 体育产业与大学体育赞助第6章 体育与校园文化第7章 体育运动的观赏健康知识篇第8章 健康——人类不懈的追求第9章 在锻炼中获得身体健康第10章 体育与心理健康第11章 体育与社会适应第12章 生活方式与健康第13章 锻炼与营养第14章 环境与运动第15章 体质健康评价健身方法篇第16章 健身运动处方第17章 健康体适能第18章 休闲娱乐体育第19章 极限运动第20章 有氧健身运动第21章 大学生安全防范与防卫第22章 运动竞赛的组织与设计保健养生篇第23章 疲劳的预防和消除第24章 常见运动伤病的预防及简易处理第25章 祖国传统养生第26章 体育康复第27章 运动按摩

<<现代大学体育理论教程>>

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>