

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787562139102

10位ISBN编号：7562139105

出版时间：2008-8

出版时间：梁向阳 西南师范大学出版社 (2008-08出版)

作者：梁向阳 编

页数：312

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>

## <<体育与健康>>

### 内容概要

《体育与健康》是21世纪高职高专教育规划教材。

该书把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的出发点，教材内容反映了本学科的新进展、新成果，全面阐述了体育运动与健康的相关理论、体育运动对人体生理和心理活动的影响、运动损伤的预防与处理、一些常见疾病的预防、运动处方的指定等基本理论知识，并对一些基本的体育技能作了详尽的描述。

本教材力求语言上通俗易懂，形式上图文并茂，增加了教材的知识性、娱乐性和趣味性，从而充分激发了学生的学习兴趣，使学生自觉地参与体育锻炼。

《体育与健康》可作为高等职业学校、高等专科学校、成人高校、本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校各专业的体育课程教材，亦可供其他社会相关从业人员参考或阅读。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育与健康教育第二章 体育锻炼的科学基础第三章 体育锻炼的原则和方法第四章 体育锻炼与运动处方第五章 体育锻炼与保健第六章 大学生体质健康标准测试及锻炼方法第七章 篮球运动第八章 足球运动第九章 排球运动第十章 网球运动第十一章 乒乓球技术与锻炼方法第十二章 羽毛球第十三章 游泳第十四章 武术第十五章 中华养生第十六章 跆拳道第十七章 轮滑第十八章 定向运动第十九章 野外体育活动

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》由西南师范大学出版社出版。

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>