

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564100681

10位ISBN编号：7564100680

出版时间：2005-9

出版时间：东南大学出版社

作者：黄晨曦

页数：302

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》坚持以人为本，突出学生的主体地位和健康主题，将体育运动与知识、欣赏紧密联系在一起，以达到全面提高大学生综合素质的目的。

《大学公共平台核心课程系列教材：体育与健康》具体有以下几个特点：1 体系新颖。

突破了传统体育教材编写的模式，把体育锻炼与健康知识紧密结合起来。

在论述体育锻炼与增进健康关系时，强调了增进健康的科学原理及方法，将体育锻炼与养护、锻炼效果的评价等内容有机结合起来。

2 科学性强。

依据当前大学体育教学和学生的实际情况，从体育知识与基础理论入手，每章的论述都依据可靠的参考资料和科学研究的材料，使大学生在学习和掌握科学的健身方法的同时，养成科学锻炼身体习惯。

3 实用性强。

在内容选择上针对大学生的兴趣和能力，将竞技体育、民族体育、休闲体育和极限运动列入教材，从而与传统的体育教材在结构和内容上有所不同，以满足不同层次大学生的需求。

<<体育与健康>>

书籍目录

第1部分 体育理论第1章 体育概述第2章 健康概述第3章 身体素质与体制第4章 运动损伤的预防与处理第5章 运动与疲劳第6章 健康与营养第7章 健康与环境第8章 奥林匹克运动第9章 体育欣赏第10章 健康与体能的自我评价第2部分第1章 基本运动能力第2章 篮球第3章 排球第4章 足球第5章 乒乓球第6章 羽毛球第7章 网球第8章第9章 艺术体操第10章 健美操第11章 武术第12章 游泳第13章 民族体育第14章 休闲体育第15章 极限运动附表参考文献

<<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>