

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564101299

10位ISBN编号：7564101296

出版时间：2005-8

出版时间：东南大学出版社

作者：唐健

页数：605

字数：156000

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>

<<大学体育与健康>>

内容概要

本书以《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中关于树立“健康第一”的指导思想、国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神以及教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，以培养大学生健康的体魄为根本目标，根据在校大学生身心素质发展的特点，并结合我国普通高校已普遍开设的多种类型体育课及体育选修课、保健体育课与健康、娱乐内容为一体。

既可作为普通高校的体育教材，也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

绪论第一章 中国体育 第一节 体育的本质 第二节 体育的结构与功能 第三节 中国体育的历史发展概况
第四节 大学生素质教育与高校体育课程改革第二章 大学体育目标 第一节 大学生体育培养规格 第二
节 大学生身体健康评价的内容 第三节 大学生体育的组织形式与实施要求 第四节 大学体育与卫生行
政法规第三章 大学生体育课程的学习与锻炼 第一节 大学生体育学习与锻炼的特点与原则 第二节 大
学生体育学习与锻炼的内容 第三节 大学生体育学习与锻炼内容的选择 第四节 大学生体育学习与锻炼
的方法第四章 体育与保健的科学基础 第一节 人体运动的物质基础 第二节 人体有机体的新陈代谢 第
三节 体育运动过程中的生理调控 第四节 体育与保健的防治疾病机制第五章 中国传统养生与保健的基
本理论 第一节 中国传统养生的基本理论 第二节 中国传统养生原则 第三节 中国传统养生的方法第六
章 大学生健康的生活方式 第一节 大学生生活卫生制度 第二节 大学校园环境与健康 第三节 大学生日
常生活与健康 第四节 女大学生体育卫生与保健第七章 大学生心理卫生与保健方法 第一节 大学生心
理发展特征与疾病特征 第二节 大学生心理健康标准与评价 第三节 大学生常见心理疾病与保健 第四
节 影响大学生心理健康的因素和健康调适方法第八章 大学生运动营养与健康第九章 大学生身体锻炼
与健康方法第十章 中华民族传统体育与保健方法第十一章 大学生体育运动处方第十二章 体育观赏第
十三章 发展身体素质的方法第十四章 大学生体能发展与保健方法第十五章 大学生体育健美方法第十
六章 大学生身体测量与评价方法第十七章 大学生体育运动与医务监督第十八章 大学生运动性疾病及
损伤的预防与处理第十九章 大学生体育医疗康复方法参考文献

<<大学体育与健康>>

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>