

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787811003741

10位ISBN编号：7811003740

出版时间：2007-7

作者：《大学体育》编委会 编

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>>

内容概要

本教材概括起来有以下特点：

1. 贯彻“健康第一”的指导思想。

健康是人类永恒的主题，体育是增进健康的重要手段之一。

本教材将体育与健康两个主题融为一体，使健康第一的思想贯穿于每一章节中，充分发挥学校体育的本质功能，把握好体育与健康的内在联系。

本书重点介绍了体适能理论的应用，为大学生提高身体素质提供了理论和方法。

2. 内容精炼，图文并茂，通俗易懂，结构合理。

本教材突出了体育的文化内涵，使人文体育深入人心，以提高大学生的审美情趣和素质。

3. 突出了医学院校体育的特点。

体育和医学的目的都是提高人的健康水平。

随着医学模式、体育与健康观念的转变，医学、体育与健康的联系进一步得到了加强，使它们越来越融合为一个统一的整体。

本书突出讲授了体育卫生保健、医疗保健体育知识，使其成为医学生强身健体、从事未来职业的手段。

。

4. 注重实用性和可读性。

本教材注重理论联系实际，努力使学生能学以致用。

本教材无论是在编写的指导思想上，还是在内容的选择以及结构的编排上，都突出了趣味性和实用性，从而增强了教材的可读性。

<<大学体育>>

书籍目录

基础理论篇

第一章 体育与健康

第一节 健康概述

第二节 体育锻炼对健康的影响

第三节 高等医学院校体育教育的特点和目标

第二章 营养与健康

第一节 营养素及人体对营养素的需要

第二节 平衡膳食

第三章 行为与健康

第一节 行为和行为对健康的影响

第二节 危害大学生健康的行为及矫正

第三节 健康的生活方式

第四章 体育锻炼的科学基础

第一节 体育锻炼的生理学基础

第二节 体育锻炼的心理学基础

第五章 体适能锻炼

第一节 体适能概述

第二节 体适能锻炼的基本原则

第三节 提高体适能的运动处方及主要方法

.....

运动技能篇

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>