

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787811006780

10位ISBN编号：7811006782

出版时间：2007

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵堃,兰自力

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>

<<大学体育教程>>

内容概要

内容涵盖面广

具体内容包括：健康概述；体育与健康；体育锻炼的原则和方法；体育锻炼的卫生与保健；营养、运动与健康；体质测量与评价；体育文化；球类、游泳、休闲运动等实用运动项目。

具有鲜明的时代特征

努力体现时代的要求，以素质教育和“健康第一”为宗旨，以培养学生良好的体育锻炼习惯、掌握1~2项体育项目的锻炼方法、学会欣赏体育竞赛和表演以及养成良好的生活方式为目标，帮助学生真正树立“终身体育”的思想。

<<大学体育教程>>

书籍目录

理论篇

第一章 健康概述

第一节 现代健康的概念

第二节 影响大学生健康的因素

第三节 行为与健康

第二章 体育与健康

第一节 体育与生理健康

第二节 体育与心理健康

第三节 体育与社会适应能力

第三章 体育锻炼的原则与方法

第一节 体育锻炼的基本原则

第二节 体育锻炼的科学方法

第四章 体育锻炼的卫生与保健

第一节 体育锻炼的卫生常识

第二节 运动损伤的成因与处置

第三节 运动性疾病的处置

第五章 营养、运动与健康

第一节 营养素

第二节 运动与营养

第三节 运动与减肥

第六章 体质测量与评价

第一节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法

.....

实践篇

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>