第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811067040

10位ISBN编号：7811067048

出版时间：2007-9

出版时间：郑州大学出版社

作者：张梯，胡素霞，朱建峰　主编

页数：258

字数：330000

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

内容概要

概括起来，本教材具有以下特色。

1.结构合理。

本教材牢牢树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育与增进健康的关系进行阐述，使学生在学习过程中，充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

2. 内容精炼。

本教材在强调“健康第一”的同时，突出了体育的文化内涵，使教材内容精炼、实用。

运动项目多，增加了许多拓展性的内容，突出了传统性与时代性。

3. 内容新颖。

本教材每一章都有“学习提示”，开始有名言，结尾附有体育幽默和思考题，图文并茂，使文字与精选的图片互相衬托，体现多样性和新颖性。

4. 实用性强。

本教材注重理论联系实际，力求贴近大学生的生活实际，符合大学生的身心特点，并方便学生们自学。

<<体育与健康教程>>

书籍目录

第一章　现代人的健康　第一节　健康概述　第二节　影响健康的因素　第三节　现代健康的生活方式第二章　大学体育　第一节　大学体育的目的和任务　第二节　大学体育的功能　第三节　大学体育学习的途径　第四节　大学生体质健康标准测试与评价第三章　体育锻炼与大学生健康　第一节　体育锻炼与大学生生理健康　第二节　体育锻炼与大学生心理健康　第三节　体育锻炼与大学生道德健康　第四节　体育锻炼与大学生社会适应能力第四章　残疾人体育　第一节　残疾人体育概述　第二节　残疾人体育教育　第三节　残疾人体育健身　第四节　残疾人奥林匹克运动会第五章　实用健身指南　第一节　常用健身方法　第二节　体育锻炼的卫生、保健和营养第六章　体育竞赛与欣赏　第一节　体育竞赛的基本知识　第二节　体育欣赏第七章　田径　第一节　田径运动的起源与发展　第二节　田径运动与健身　第三节　田径运动竞赛　第四节　田径运动项目第八章　球类运动　第一节　篮球　第二节　排球　第三节　足球　第四节　网球　第五节　羽毛球　第六节　乒乓球第九章　民族传统体育——武术　第十章　休闲娱乐体育参考文献

章节摘录

第一章　现代人的健康　　学习提示　　◎现代健康的新理念　　◎亚健康状态及防治　　◎影响健康的因素　　◎现代生活方式与健康的关系　　第一节　健康概述　　健康是人类生存和发展最基本的条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。
有人把健康表示为数字1，把智慧、财富、成就、名利各表示为后面的0，如果有了1，在后面每加上一个0，表示你拥有的一切在不断增加。
相反，如果你失去了1，不管后面增加多少个0，最终的结果还是0。
于是，人们得出这样的结论：“ 健康是人类的第一财富 ”。
的确，没有健康，人生的一切就会黯然失色，快乐和幸福犹如水中月、镜中花，可望而不可即。
　　健康是一个综合概念。
l989年，世界卫生组织（WHO）根据现代社会、现代人的状况将健康定义为“ 健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都会健全才能算是完全健康的人。
”

第一图书网, tushu007.com

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