

# 《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：9787302311744

10位ISBN编号：7302311749

出版时间：2013-3

出版社：清华大学出版社

作者：黄艳美

页数：267

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《大学体育与健康》

## 内容概要

本书分上、下两篇，共十三章。上篇为体育与健康教育理论，共五章，重点介绍大学体育教育与健康、体育运动与现代健康、大学生体质与健康、体育运动与保健、科学锻炼与健康等体育文化内容；下篇为体育教育实践，共八章，介绍与大学生终身体育和健康发展有关的体育运动项目。本书遵从教育教学发展规律和人体自然生长规律，在编写上突出了“以人为本”的指导思想和体育与健康的重要因果关系，全面体现了职业院校的人才培养目标，对体育课程教学具有很强的指导性。在体育与健康理论的介绍上，本书力求做到贴近实际、贴近生活，为学生全面了解基本的健康知识、养成体育锻炼的习惯、形成终身体育意识、实现健康的生活方式等提供了指导。

本书内容丰富，融科学性、知识性、时代性和实用性为一体，不仅可作为大学体育课程教育的专用教材，也可作为体育教师的参考用书，还可作为指导大学毕业生进行终身体育锻炼的重要工具用书，同时也可作为体育运动爱好者提供运动指导和学习参考。

## 书籍目录

### 上篇 体育与健康教育理论

#### 第一章 大学体育教育与健康

2

##### 第一节 体育概述

2

##### 第二节 大学体育教育的特点

6

##### 第三节 体育运动与身体健康

11

### 第二章 体育运动与现代健康

14

#### 第一节 健康

14

#### 第二节 体育锻炼与心理健康

19

#### 第三节 剖析“亚健康”

21

#### 第四节 大学生健康教育

25

### 第三章 大学生体质与健康

31

#### 第一节 身体体质

31

#### 第二节 大学生体质特点与健康

32

#### 第三节 大学生体质健康标准

36

#### 第四节 身体素质与提高方法

42

### 第四章 体育运动与保健

46

#### 第一节 科学体育锻炼

46

#### 第二节 运动营养与健康

52

#### 第三节 运动生理现象与处理

55

### 第五章 科学锻炼与健康

66

#### 第一节 科学锻炼原则与方法

66

#### 第二节 运动处方

71

#### 第三节 选择锻炼项目与锻炼方法

77

### 下篇 体育教育实践

#### 第六章 竞技运动

84	
第一节 奥林匹克运动会基本知识	84
第二节 奥林匹克运动项目设置	85
第三节 奥林匹克运动会比赛项目	87
第七章 现代体育运动	94
第一节 瑜伽 (Yoga)	94
第二节 街舞 (HipHop?Dance)	99
第三节 攀岩	101
第四节 拓展训练	105
第八章 时尚体育运动	110
第一节 水上体育运动	110
第二节 定向越野	123
第三节 防身术	138
第四节 跆拳道	140
第九章 形体与健美运动	148
第一节 形体训练	148
第二节 体育舞蹈	155
第三节 健美操运动	161
第十章 休闲体育运动	172
第一节 保龄球	172
第二节 高尔夫球	174
第三节 轮滑	179
第十一章 民族传统运动	183
第一节 武术运动	183
第二节 拳术套路	185

第三节 毽球	195
第四节 跳绳	198
第十二章 球类运动	203
第一节 乒乓球	203
第二节 羽毛球	209
第三节 网球	217
第四节 篮球	226
第五节 排球	238
第六节 足球	244
第十三章 田径运动	254
第一节 走的方法	254
第二节 跑的方法	255
第三节 跳跃运动	258
第四节 投掷运动	263
参考文献	268

# 《大学体育与健康》

## 编辑推荐

黄艳美主编的《大学体育与健康(高职高专经济管理类基础课规划教材)》包括体育健康理论与体育教育实践两大篇，介绍了大学生喜闻乐见的运动项目、民族传统项目、休闲项目以及流行的时尚体育项目。语言简洁、图文并茂、贴近生活，不仅可用作体育课程教学，还可对大学生进行终身体能锻炼提供指导。

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)