

# 《体育与健康·上下册》

## 图书基本信息

书名：《体育与健康·上下册》

13位ISBN编号：9787030162410

10位ISBN编号：7030162412

出版时间：2005-9

出版社：科学

作者：刘守燕 编

页数：151

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)

# 《体育与健康·上下册》

## 内容概要

《体育与健康(上册)》分上、下册。上册是对体育理论知识的阐述，共分12章，主要针对体育文化、体育的健康知识、体育锻炼、体育的保健、体育竞争与欣赏等进行了较全面的论述；下册是对实践经验的总结，共分13章，主要介绍相关体育运动项目的基本技术、战术、动作技巧、套路要领、竞争规则等内容，对大学生科学地进行体育锻炼和体育竞争活动具有指导作用。《体育与健康(上册)》面向广大学生和体育爱好者，通俗易懂，并附有详细、准确的动作图解，适合高校师生的教与学，也对乐于强身健体的公众具有较强的指导意义。

## 书籍目录

第一章 体育与健康教育 第一节 树立健康理念 第二节 大学生体育与健康课程 第三节 校园体育文化 第四节 大学生体质监测与评价 思考题第二章 体育教育新理念 第一节 素质教育与体育 第二节 创新教育与体育 第三节 健康教育与体育 第四节 终身体育思想 思考题第三章 体育生活方式 第一节 现代生活方式对健康的影响 第二节 体育生活方式与健康 思考题第四章 体育的生理科学基础 第一节 人体生长发育的规律 第二节 人体运动的器官——骨、关节和肌肉 第三节 人体运动的“运输线” 第四节 人体运动的“气体交换站” 第五节 人体运动的“信息网络” 思考题第五章 体育的心理科学基础 第一节 心理发展变化的一般规律 第二节 心理健康对体育锻炼的作用 第三节 体育锻炼对心理健康的影响 第四节 高校学生心理健康标准 第五节 影响大学生心理健康的主要因素及其调节 第六节 体育运动是提高大学生心理健康水平的有效途径 第七节 体育锻炼与社会适应 思考题第六章 营养与健康 第一节 人体所必需的营养素 第二节 日常均衡营养的实施 第三节 平衡膳食的准则 第四节 体重控制与膳食 思考题第七章 体育锻炼 第一节 体育锻炼的基本原理与原则 第二节 体育锻炼的内容及其选择 第三节 发展身体素质的方法 第四节 体育锻炼的计划 思考题第八章 体育保健……第九章 运动保健按摩第十章 体育运动竞赛第十一章 体育竞赛欣赏第十二章 奥林匹克文化主要参考文献

# 《体育与健康·上下册》

## 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)