

《高校体育与健康（第二版）》

图书基本信息

书名：《高校体育与健康（第二版）》

13位ISBN编号：9787307173662

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

《高校体育与健康（第二版）》

内容概要

本书借鉴、吸取体育科学和运动实践最新的研究成功，以全新的体育健康观，牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想编写，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能，诱导其形成健康的行为方式。全书共分八章，第一章至第四章为理论部分，第五章至第八章为实践部分，既注重内容的科学性和前瞻性，又讲究针对性和实用性，具有精炼规范、覆盖面广、通俗易懂、指导性强的特点

书籍目录

- 第一章 高校体育课程概述
 - 第一节 高校体育课程日标
 - 第二节 高校体育课程设置与课程结构
 - 第三节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目
- 第三章 大学生体育锻炼与健康
 - 第一节 体育锻炼与心理健康
 - 第二节 体育锻炼与营养保证
 - 第三节 体育锻炼与卫生保障
- 第三章 大学生的身体锻炼与方法
 - 第一节 大学生的身体锻炼
 - 第二节 大学生身体锻炼的常用方法
 - 第三节 运动处方
- 第四章 运动性病症与运动损伤
 - 第一节 运动性病症与运动损伤的发生原因与预防
 - 第二节 常见运动性病症与处理
 - 第三节 常见运动损伤的急救处理与治疗
- 第五章 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 乒乓球
 - 第六节 羽毛球
 - 第七节 球类运动的竞赛方法与组织编排
- 第六章 形体舞蹈健美
 - 第一节 形体训练
 - 第二节 健美操
 - 第三节 健美
- 第七章 传统武术与搏击
 - 第一节 初级长拳(第三路)
 - 第二节 传统体育养生
 - 第三节 跆拳道
 - 第四节 散手
- 第八章 时尚运动
 - 第一节 游泳
 - 第二节 瑜伽
 - 第三节 定向越野
 - 第四节 野外生存
- 参考文献

《高校体育与健康（第二版）》

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