

《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：9787500946678

出版时间：2014-5

作者：《大学体育与健康》编写组

页数：364

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

《大学体育与健康》

内容概要

本书内容分上、下两个部分，上篇是对体育理论的阐述，下篇是竞技体育实践的总结及练习方法介绍。本书旨在提高大学生体育文化品位，激发大学生自觉锻炼的兴趣，引导大学生个性化体育发展，培养终生体育锻炼的习惯，以实现体育课内外教学一体化进程。本书将教育部最新颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》的精神融入其中，充分体现“健康第一”的指导思想。书中融入大量新知识、新理论、内容精炼，结构实用合理，对大学体育的功能、体育与健康、体育锻炼与运动处方、体育卫生与保健等内容着重进行了阐述，力求使本书成为伴随学生成长并终生受益的良师益友。本书可作为普通高等学校体育课程的学习用书，也可作为普通高校其他类型院校公共体育教学的选用教材和体育爱好者的参考用书。

《大学体育与健康》

书籍目录

上篇 体育理论 1	第一章
体育概述 3	第二章
体育与健康 15	第三章
体育锻炼与运动处方 29	第四章
体育运动中的卫生与保健 55	下篇 体育实践 79 第五章
田径运动 81	第六章
篮球 101	第七章
排球 129	第八章
足球 154	第九章
乒乓球 186	第十章
羽毛球 208	第十一章
网球 225	第十二章
健美操 252	第十三章
体育舞蹈 284	第十四章
武术 296	第十五章
定向运动 334	附录：国家学生体质健康标准测评 349

《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