

《最新大学体育理论教程》

图书基本信息

书名：《最新大学体育理论教程》

13位ISBN编号：9787564104641

10位ISBN编号：7564104643

出版时间：2006-10

出版社：江苏东南大学

作者：虞荣娟 编

页数：256

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

《最新大学体育理论教程》

内容概要

本教材坚持以人为本，以体育健身为主题，着重介绍健身的原理、方法和健康指导。全书分为十章：绪论、现代大学体育的使命、体育与现代社会、人体健康与身体素质、运动与心肺功能、健康的生活方式、体育锻炼与营养、健身跑的科学锻炼方法、奥林匹克运动、大学生体育观赏能力的培养、大学生体育健身、健康指导。特别是对大学生健身及健康等问题作重点一章进行专门论述，将健康第一的思想贯穿始终。本教材实用性强，突出文化品味，力求内容创新，追求时代特色。本书除可作大学公共体育课教材之外，还可供体育爱好者阅读。

《最新大学体育理论教程》

书籍目录

绪论 第一节 当代社会对人类健康的挑战 第二节 大学体育是时代赋予的社会使命第一章 现代大学体育的功能 第一节 大学体育的功能 第二节 大学体育与个人成长第二章 体育与现代社会 第一节 现代社会与体育文化 第二节 体育是社会文化遗产的重要组成部分 第三节 体育与社会发展 第四节 体育与现代社会经济的关系 第五节 体育是人类素质的组成部分第三章 人体健康与身体素质 第一节 健康与身体素质的概念 第二节 身体素质的生理学基础、练习方法与内容 第三节 发展身体素质对人体健康的影响第四章 运动与心肺功能 第一节 人体运动的供能系统 第二节 体运动时心肺系统功能的变化 第三节 提高心肺功能的锻炼方法 第四节 体育锻炼对心血管疾病的防治第五章 健康的生活方式 第一节 健康与生活方式 第二节 环境对人体健康的影响 第三节 养成良好的生活习惯第六章 体育锻炼与营养 第一节 营养的涵义与合理营养 第二节 体育锻炼的营养补充 第三节 体育锻炼的营养补充第七章 健身跑的科学锻炼方法 第一节 健身跑对人体的影响 第二节 健身跑的基本原则 第三节 12分钟健身跑、2400米跑测试与评价第八章 奥林匹克运动 第一节 奥林匹克运动的简况 第二节 古代奥林匹克运动概况 第三节 奥林匹克运动与奥林匹克教育 第四节 奥林匹克标识与体育文化 第五节 奥林匹克运动在中国的发展第九章 大学生体育观赏能力的培养 第一节 体育观赏的条件和特点 第二节 体育观赏能力的内涵及构成 第三节 体育观赏能力的影响因素 第四节 大学生体育观赏能力的现状 第五节 大学生体育观赏能力的培养 第六节 大学生如何观赏体育比赛第十章 大学生体育健身、健康指导 第一节 大学生体育健身 第二节 大学生健康指导附录 中国奥运冠军榜参考文献

《最新大学体育理论教程》

编辑推荐

本教材坚持以人为本，以体育健身为主题，着重介绍健身的原理、方法和健康指导。全书分为十章：绪论、现代大学体育的使命、体育与现代社会、人体健康与身体素质、运动与心肺功能、健康的生活方式、体育锻炼与营养、健身跑的科学锻炼方法、奥林匹克运动、大学生体育观赏能力的培养、大学生体育健身、健康指导。特别是对大学生健身及健康等问题作重点一章进行专门论述，将健康第一的思想贯穿始终。本教材实用性强，突出文化品味，力求内容创新，追求时代特色。本书除可作大学公共体育课教材之外，还可供体育爱好者阅读。

《最新大学体育理论教程》

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