

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787040360264

10位ISBN编号：7040360268

出版时间：2012-08-01

出版时间：高等教育出版社

作者：陈立国，王文成 编

页数：226

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：<http://www.tushu007.com>

<<大学体育>>

内容概要

《普通高等学校公共体育通用教材：大学体育（理论）（修订版）》共10章。分别从体育认知、体育生理、体育心理、体育交往、体育欣赏、体育评价、体育锻炼、体育竞赛、传统养生和环境健身10个方面叙述。在教材编写上，《普通高等学校公共体育通用教材：大学体育（理论）（修订版）》结合“知识”自身的分享特性，创新提出了分享体育知识的理念，并在内容安排上注意了一定程度的隐性渗透。

<<大学体育>>

书籍目录

第一章 大学体育概述第一节 体育与人的关系第二节 正确理解体育运动第三节 全面认识大学体育第二章 体育锻炼的生理学基础第一节 体育锻炼的生理学机制第二节 运动过程中与人体生理学相关的指标第三节 运动人体生理变化规律第三章 体育锻炼的心理学基础第一节 大学生体育锻炼的心理准备方法第二节 运动损伤的心理原因与康复方法第三节 大学生运动心理障碍的疏导方法第四章 体育锻炼与社会交往第一节 大学体育对促进学生社会交往的作用和意义第二节 大学体育交往的形式分类与影响因素第三节 体育交往的特点、原则与技巧第五章 大学生体质健康与评价第一节 健康、体质概述第二节 大学生体质与健康的检测与评价第三节 体育健身效果的测评第六章 体育欣赏第一节 体育欣赏的基础第二节 体育欣赏的内容与方法第三节 体育欣赏的礼仪第七章 科学的体育锻炼第一节 体育锻炼的基本原则第二节 体育锻炼的内容与方法第三节 运动营养饮食第四节 运动损伤的预防与急救第五节 自我锻炼计划的制订第八章 体育竞赛第一节 体育竞赛的功能与特点第二节 体育竞赛的种类与方法第三节 体育竞赛的组织与编排第四节 奥林匹克运动会第九章 传统体育养生第一节 传统体育养生基础理论第二节 传统体育养生的内容、特点与功能第三节 传统体育养生方法第十章 环境健身第一节 场所健身方法第二节 季节健身方法参考文献

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:<http://www.tushu007.com>