

<<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：9787302311744

10位ISBN编号：7302311749

出版时间：2013-3

出版时间：清华大学出版社

作者：黄艳美

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>

## <<大学体育与健康>>

### 内容概要

本书分上、下两篇，共十三章。

上篇为体育与健康教育理论，共五章，重点介绍大学体育教育与健康、体育运动与现代健康、大学生体质与健康、体育运动与保健、科学锻炼与健康等体育文化内容；下篇为体育教育实践，共八章，介绍与大学生终身体育和健康发展有关的体育运动项目。

本书遵从教育教学发展规律和人体自然生长规律，在编写上突出了“以人为本”的指导思想和体育与健康的重要因果关系，全面体现了职业院校的人才培养目标，对体育课程教学具有很强的指导性。

在体育与健康理论的介绍上，本书力求做到贴近实际、贴近生活，为学生全面了解基本的健康知识、养成体育锻炼的习惯、形成终身体育意识、实现健康的生活方式等提供了指导。

本书内容丰富，融科学性、知识性、时代性和实用性为一体，不仅可作为大学体育课程教育的专用教材，也可作为体育教师的参考用书，还可作为指导大学毕业生进行终身体育锻炼的重要工具用书，同时也可作为体育运动爱好者提供运动指导和学习参考。

## &lt;&lt;大学体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 体育与健康教育理论第一章 大学体育教育与健康 第一节 体育概述 第二节 大学体育教育的特点 第三节 体育运动与身体健康第二章 体育运动与现代健康 第一节 健康 第二节 体育锻炼与心理健康 第三节 剖析“亚健康” 第四节 大学生健康教育第三章 大学生体质与健康 第一节 身体体质 第二节 大学生体质特点与健康 第三节 大学生体质健康标准 第四节 身体素质与提高方法第四章 体育运动与保健 第一节 科学体育锻炼 第二节 运动营养与健康 第三节 运动生理现象与处理第五章 科学锻炼与健康 第一节 科学锻炼原则与方法 第二节 运动处方 第三节 选择锻炼项目与锻炼方法下篇 体育教育实践第六章 竞技运动 第一节 奥林匹克运动会基本知识 第二节 奥林匹克运动项目设置 第三节 奥林匹克运动会比赛项目第七章 现代体育运动 第一节 瑜伽 (Yoga) 第二节 街舞 (HipHopDance) 第三节 攀岩 第四节 拓展训练第八章 时尚体育运动 第一节 水上体育运动 第二节 定向越野 第三节 防身术 第四节 跆拳道第九章 形体与健美运动 第一节 形体训练 第二节 体育舞蹈 第三节 健美操运动第十章 休闲体育运动 第一节 保龄球 第二节 高尔夫球 第三节 轮滑第十一章 民族传统运动 第一节 武术运动 第二节 拳术套路 第三节 毽球 第四节 跳绳第十二章 球类运动 第一节 乒乓球 第二节 羽毛球 第三节 网球 第四节 篮球 第五节 排球 第六节 足球第十三章 田径运动 第一节 走的方法 第二节 跑的方法 第三节 跳跃运动 第四节 投掷运动参考文献

## <<大学体育与健康>>

### 编辑推荐

黄艳美主编的《大学体育与健康(高职高专经济管理类基础课规划教材)》包括体育健康理论与体育教育实践两大篇，介绍了大学生喜闻乐见的运动项目、民族传统项目、休闲项目以及流行的时尚体育项目。

语言简洁、图文并茂、贴近生活，不仅可用作体育课程教学，还可对大学生进行终身体能锻炼提供指导。

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