

<<21世纪大学体育>>

图书基本信息

书名：<<21世纪大学体育>>

13位ISBN编号：9787516500798

10位ISBN编号：7516500798

出版时间：2012-9

出版时间：中航出版传媒有限责任公司

作者：王岩 编著

页数：242

字数：399000

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>

## <<21世纪大学体育>>

### 内容概要

王岩编著的《21世纪大学体育》主要讲述了大学生所需具备的健康及运动损伤防治知识，以及体育锻炼技能。

全书共分十三章内容主要包括体育与健康概述，体育锻炼的作用，体育锻炼的原则、内容、方法及计划，运动性病症及运动损伤防治，大学生体质健康标准的测定，体育欣赏，以及田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健美操、武术、多种娱乐健身运动和体育舞蹈技能。

《21世纪大学体育》非常适合作为高等院校各专业的体育教材，也可供广大读者阅读参考。

## <<21世纪大学体育>>

### 书籍目录

#### 第一章 体育与健康入门

##### 第一节 健康常识

- 一、四维健康观
- 二、健康五要素
- 三、衡量人体健康的10条标准
- 四、关于亚健康状态
- 五、影响健康的因素

##### 第二节 体育与健康

- 一、体育的起源和定义
- 二、体育与健康的关系

##### 第三节 高校体育教育

- 一、高校体育教育应具备的理念
- 二、高校体育教育目标
- 三、高校体育课程设置
- 四、课外体育活动

#### 第二章 体育锻炼的作用

#### 第三章 体育锻炼的原则、内容、方法及计划

#### 第四章 运动性病症及运动损伤

#### 第五章 大学生体质健康标准及测定

#### 第六章 体育欣赏

#### 第七章 田径运动

#### 第八章 球类运动

#### 第九章 游泳运动

#### 第十章 健美操

#### 第十一章 武术运动

#### 第十二章 娱乐健身

#### 第十三章 体育舞蹈

<<21世纪大学体育>>

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>