

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787560423388

10位ISBN编号：7560423388

出版时间：2007-8

出版时间：西北大学出版社

作者：许耀锋

页数：214

字数：388000

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>

## <<体育与健康教程>>

### 内容概要

本教材贯彻“健康第一”的指导思想，在淡化运动技术规范要求的同时，强调体育对人的身心与行为健康所产生的影响；注重发挥体育在竞技、友谊、合作、意志与精神方面的价值，以及协调体力与品德修养之间的关系，以达到全面提高人的应变能力、生活能力、生存能力、独立意识、竞争精神及个人价值观的目的。

## <<体育与健康教程>>

### 书籍目录

#### 理论篇

##### 第一章 体育与健康

###### 第一节 体育与健康的概念

###### 第二节 大学生生理特征

###### 第三节 影响大学生身体健康的因素

###### 第四节 体育锻炼对身体健康的影响

###### 阅读材料 亚健康

##### 第二章 大学生心理健康

###### 第一节 大学生心理特点

###### 第二节 心理健康的评价与标准

###### 第三节 体育锻炼与心理调控

###### 阅读材料 身心症状自评量表(SCL-90)

##### 第三章 体育锻炼与合理营养

###### 第一节 体育锻炼的原则与方法

###### 第二节 营养对人体健康的作用

###### 第三节 体育锻炼与营养

###### 阅读材料 营养不良与营养过剩

##### 第四章 体育锻炼与卫生保健

###### 第一节 体育锻炼卫生常识

###### 第二节 体育锻炼损伤的预防及处理

###### 第三节 运动性疾病的预防及处理

###### 第四节 运动疲劳的产生及消除

###### 阅读材料 兴奋剂

##### 第五章 奥林匹克运动

###### 第一节 古代奥林匹克运动

###### 第二节 现代奥林匹克运动

###### 第三节 中国与奥林匹克运动

###### 阅读材料 近几届奥运会奖牌获得情况

#### 实践篇

##### 第六章 田径运动

###### 第一节 田径运动概述

###### 第二节 基本技术

###### 阅读材料 田径·奥运

##### 第七章 球类运动

###### 第一节 篮球

###### 第二节 足球

###### 第三节 排球

###### 第四节 乒乓球

###### 第五节 羽毛球

###### 第六节 网球

###### 阅读材料 FIFA和世界杯

##### 第八章 体操类

###### 第一节 体操

###### 第二节 艺术体操

###### 第三节 健美操

<<体育与健康教程>>

阅读材料 瑜伽

第九章 武术

第一节 长拳

第二节 太极拳

第三节 散打

阅读材料 中华武术

第十章 游泳与其他运动

第一节 游泳

第二节 体育舞蹈

第三节 野外生存

第四节 跆拳道

第五节 定向运动

阅读材料 游泳常识

参考文献

<<体育与健康教程>>

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