

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787565603891

10位ISBN编号：7565603899

出版时间：2011-5

出版时间：何永超 首都师范大学出版社 (2011-05出版)

作者：何永超

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

大学体育, ISBN : 9787565603891, 作者 : 何永超

## <<大学体育>>

### 作者简介

何永超，男，1958年9月出生，首都师范大学体育部主任，教授，硕士生导师，全国高等师范院校学校体育协会常务理事，北京高等学校体育学术委员会委员，北京市学生体质调研组核心成员，北京高等院校女子体育研究会常务理事，北京高等院校高尔夫球分会副主席，北京高等院校冰雪轮滑分会副秘书长，首都师范大学教学指导委员会、学术学位评定委员会、教学督导委员会委员。

## 书籍目录

前言上篇：理论知识 第一章 体育的本质 第一节 体育的产生与发展 第二节 体育的概念 第三节 体育的本质特征 第二章 健康与健康教育 第一节 健康与亚健康 第二节 影响健康的因素 第三节 健康教育的目的 第三章 运动与健康 第一节 运动的生理学和心理学基础 第二节 运动对健康的影响 第三节 运动促进健康的原则 第四章 营养与健康 第一节 营养与营养素 第二节 平衡膳食与健康 第三节 运动与营养 第五章 健康状况的自我监督、评价与运动处方 第一节 健康状况的自我监督 第二节 健康状况自我评价 第三节 运动处方下篇：运动技能 第一章 田径运动 第一节 跑 第二节 跳跃 第三节 投掷 第二章 球类运动 第一节 足球 第二节 篮球 第三节 排球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球 第六节 网球 第三章 游泳运动 第一节 蛙泳 第二节 爬泳 第三节 仰泳 第四节 蝶泳 第四章 健身健美运动 第一节 健美 第二节 健美操 第三节 瑜伽 第四节 普拉提 第五节 街舞 第五章 武术运动 第一节 长拳 第二节 刀术 第三节 太极拳 第四节 太极剑 第五节 散打 第六章 休闲运动 第一节 体育舞蹈 第二节 高尔夫球 第三节 定向越野 第四节 滑雪 第五节 轮滑

## <<大学体育>>

### 编辑推荐

何永超编著的《大学体育》对体育的本质、健康与健康教育、运动与健康、营养与健康、健康状况的自我监督、评价与运动处方、田径运动、球类运动、游泳运动、健身健美运动、武术运动和休闲运动进行了深入的阐述。

力求将以往的体育理论与实践集于一书之中，使学生一书在手，可以全方位地学习和掌握体育的相关理论知识，并指导自己的运动实践。

本教材也可作为体育院校学生和体育教师学习、工作的参考用书。

本教材在每章前设有内容提要，文中设有知识窗，每章节后设有中英文对照的关键词、思考题和参考文献。

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>