

<<新编大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787811020694

10位ISBN编号：7811020696

出版时间：2006-8

出版时间：东北大学出版社

作者：张国庆

页数：252

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>

<<新编大学体育与健康>>

内容概要

本教材充分考虑了目前高职院校体育教学的特点，本着适用于体育教学的原则，阐述了体育与健康相关的一般理论、原则和方法。

《21世纪新理念高职高专规划教材：新编大学体育与健康（第3版）》着眼于基本理论知识的传授，让学生了解有关体育与健康的基本常识，并以此作为今后参加体育锻炼的理论基础。

力求处理好体育、健康、卫生、保健、安全与人文教育之间的互动关系。

着重强调了教材内容的实用性，以突出体育与健康这门课程的教学实践性。

本教材根据“素质教育”对身心全面发展的要求，为了纠正片面追求“生物效应”的错误倾向，在注重健康体魄与人格培养的同时，强调按个人条件与个性特点，充分调动学生的主观能动性，使学生积极自觉地参与体育锻炼。

本教材坚持“健康第一”的指导思想，根据健康的三维观，重视学生的身体健康、心理健康、道德健康和社会适应性的整体健康水平。

注重大学生的体育意识和体育能力的培养，并把心理健康的常识及常见病的预防知识同日常生活、工作、学习结合起来，使教材更具知识性、趣味性和娱乐性。

书籍目录

第1章 现代人与体育1.1 体育的概念与构成1.2 体育对人类社会的发展与进步的作用1.3 现代人与体育第2章 现代大学生与体育2.1 高等学校体育的地位和作用2.2 高等学校体育的目标2.3 高等学校体育的任务2.4 高等学校体育的组织形式2.5 大学生与体育第3章 现代人与健康3.1 健康新理念3.2 健康新标准3.3 摆脱亚健康状态3.4 行为与健康第4章 体育锻炼与身心健康4.1 大学生的生理、心理特点4.2 体育锻炼与身体健康4.3 体育锻炼与心理健康4.4 大学生的体育锻炼第5章 科学进行体育锻炼5.1 体育锻炼要遵循科学的原则5.2 体育锻炼要讲究科学方法5.3 体育锻炼时常见的生理变化5.4 运动处方第6章 体育锻炼与保健和养生6.1 中国传统养生、保健理论6.2 长寿概述6.3 体育锻炼与营养保健6.4 肥胖症的成因、危害与预防6.5 女子生理特点与体育锻炼6.6 运动中常见的生理反应及处理6.7 运动损伤的预防与处置第7章 国家体育法规7.1 中华人民共和国体育法7.2 全民健身计划纲要(摘要)7.3 学校体育工作条例(摘要)7.4 学校卫生工作条例(摘要)第8章 运动竞赛与奥林匹克8.1 运动竞赛的意义和种类8.2 运动竞赛的方法8.3 国际国内大型运动会简介8.4 奥林匹克运动8.5 中国与奥林匹克运动会第9章 《学生体质健康标准》的实施9.1 《学生体质健康标准》简述9.2 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法9.3 《学生体质健康标准》测试成绩评价第10章 田径运动10.1 田径运动的基本知识10.2 短跑10.3 接力跑10.4 中、长距离跑10.5 跳高10.6 跳远10.7 推铅球第11章 大球运动11.1 篮球运动11.2 足球运动11.3 排球运动第12章 小球运动12.1 乒乓球运动.....第13章 游泳第14章 武术运动第15章 形体健美第16章 休闲体育

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>