

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787811186154

10位ISBN编号：7811186152

出版时间：2010-5

出版时间：上海大学出版社

作者：孙麒麟，顾圣益 主编

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>>

### 内容概要

本教材分上、下两篇。

上篇为理论部分，下篇为实践部分。

根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》编制。

全书从领悟体育真谛、认识健康要素、理解体育文化内涵的高度，揭示体育的渊源和本质，引导学生深刻认识体育和文化的内在联系，认识体育锻炼对增强体质、完善体魄、发展智力、培养竞争意识和品德修养，更好地适应现代社会的要求。

## <<体育与健康>>

### 书籍目录

- 第一章 体育文化概述
- 第二章 体育教育概述
- 第三章 强化体质的自我测评法
- 第四章 运动与营养运动与保健
- 第五章 科学锻炼身体
- 第六章 奥林匹克运动
- 第七章 田径运动——开发人体潜能展现生命活力
- 第八章 球类运动——尽显球场风貌展现多彩人生
- 第九章 游泳运动——挑战水上障碍拓展生活空间
- 第十章 形体健美——塑造完美形体培养优雅气质
- 第十一章 中华武术——通筋脉养筋骨提炼生命精华
- 第十二章 休闲娱乐——陶冶生活情操永葆青春常在
- 第十三章 防范与自救——化解安全隐患呵护生命之花
- 第十四章 野外生存——寻求生命之源拓展生存能力

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>