

<<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：9787564701321

10位ISBN编号：7564701323

出版时间：2004-8

出版时间：电子科技大学出版社

作者：锁明，袁磊，周次保 著

页数：240

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

《体育与健康教程》既可作为高等院校师生的良师，又可成为高等职业学校、中专、中技、成教学生的益友。

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《大学生健康教育基本要求》等规范性文本，我们坚持“健康第一”、“面向全体学生实施素质教育”等原则，结合近几年来教学实践编写了这本教材，其目的在于树立在校学生健康意识，加强学生体育基本素质与人文素质的培养，推动我国体育教育目标的实现。

在此书策划、写作过程中，我们得到了北京体育大学、首都体育学院、天津体育学院等高校专家的指导，在此对他们的指教深表谢意！

同时，我们还参考或引用了国内外专家撰写的不少科研成果，囿于篇幅限制在此没有一一列举，为此表示歉意！

<<体育与健康教程>>

书籍目录

第一章 高等学校体育第一节 体育的概念与功能第二节 高等学校体育的地位、目的和任务第三节 高等学校体育工作的开展第四节 大学生生理和心理特征与体育第五节 体育锻炼第六节 体育环境第二章 体育健康概述第一节 健康概念第二节 运动与生理和心理健康第三节 体育锻炼的卫生、营养第四节 科学的健康运动计划第五节 体质健康标准第三章 常见运动损伤处理及预防措施第一节 大学生常见运动性损伤的处理第二节 大学生常见运动疾病的预防第四章 运动项目第一节 田径第二节 游泳第三节 篮球第四节 排球第五节 足球第六节 乒乓球第七节 羽毛球第八节 网球第九节 艺术体操第十节 跆拳道第五章 我国民族传统体育第一节 武术第二节 散打第六章 其他体育项目第一节 高尔夫球第二节 保龄球第三节 台球运动第四节 健美操第五节 健美运动第六节 定向越野第七节 女子防身术参考文献后记

<<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>