第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787810548724

10位ISBN编号：7810548727

出版时间：2003-8

出版时间：丁艺、 尚会东 东北大学出版社 (2003-08出版)

作者：丁艺，尚会东 编

页数：251

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

前言

本书是根据教育部新制定的《高等学校体育与健康教学指导纲要》编写的。
全书以培养学生树立健康第一的观念，以全面提高学生身体素质，促进学生的身心健康，发展学生身体基本活动能力为教学目标；通过理论与实践环节的教学，使学生掌握一定的科学健身、休闲娱乐和竞技运动的方法；学会欣赏体育比赛和形成良好的健康生活方式，养成终身参加体育锻炼的习惯。
本书完稿时，正值举国上下团结一致进行抗击非典型肺炎的斗争之际。
此时此刻作为体育教育工作者，我们深切地感到提高全民族的公共卫生意识和健康意识，建立良好的健康生活方式是多么重要！
体育教学是我国国民教育序列中授课时间最长、学习时数最多的少数几门课程之一。
这充分体现出党和政府对广大青少年的关心和爱护，反映了社会主义教育方针的先进性。
作为现代大学生，应该懂得未来社会所需要的人才必须具备良好的思想品德素质、全面的科学文化素质、完善的心理和健康的身体素质。
居里夫人曾说过：“ 科学的基础是健康的身体 ”。
现代大学生应当把提高自身的健康素质作为终身追求的目标，应当把自觉提高身体健康素质作为对个人、家庭、社会乃至整个民族的一种责任。
充沛的精力源于健康的身体。
埋头子知识海洋里孜孜以求的学子们，体育运动可以使你才思泉涌，智慧倍增。
为了更好地适应和改造社会，征服自然，创造文明，愿您更多地参加体育运动吧。

内容概要

《大学体育与健康教程》是根据教育部新制定的《高等学校体育与健康教学指导纲要》编写的。《大学体育与健康教程》以培养学生树立健康第一的观念，以全面提高学生身体素质，促进学生的身心健康，发展学生身体基本活动能力为教学目标；通过理论与实践环节的教学，使学生掌握一定的科学健身、休闲娱乐和竞技运动的方法；学会欣赏体育比赛和形成良好的健康生活方式，养成终身参加体育锻炼的习惯。

书籍目录

第一篇 理论知识篇第一章 体育与健康知识第一节 健康的概念第二节 体育与健康的关系第二章 体育锻炼的价值与作用第一节 体育的价值和作用第二节 体育锻炼对人体各器官系统的作用第三节 体育锻炼与心理健康第四节 体育锻炼与合理营养第五节 运动损伤第三章 学校体育运动竞赛第一节 运动竞赛的类型与组织第二节 运动竞赛制度与编排第二篇 运动方法技能篇第一章 身体基本发展运动第一节 跑步运动第二节 跳跃运动第三节 投掷运动(铅球)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 人体的健与美运动第一节 健美操第二节 艺术体操第三节 体育舞蹈第四节 街舞第五节 健美运动第四章 冰水运动第一节 游泳第二节 速度滑冰第三节 轮滑运动第五章 搏击运动第一节 武术第二节 散打第三节 柔道第三篇 休闲娱乐篇第一章 保龄球、台球和高尔夫球第一节 保龄球第二节 台球第三节 高尔夫球第二章 飞镖、毽球和其他休闲运动第一节 飞镖第二节 毽球第三节 橄榄球第四节 攀岩运动参考文献

章节摘录

插图：

编辑推荐

《大学体育与健康教程》由东北大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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