

<<现代大学体育理论教程>>

图书基本信息

书名：<<现代大学体育理论教程>>

13位ISBN编号：9787811294422

10位ISBN编号：7811294427

出版时间：2011-8

出版时间：吴巍、陶玉晶、张春华 黑龙江大学出版社 (2011-08出版)

作者：吴巍，陶玉晶，张春华 编

页数：369

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>

<<现代大学体育理论教程>>

内容概要

体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课,是学校课程体系的重要组成部分。

是高等学校体育工作的中心环节。

我国学校体育,在追求“以人为本”、“健康第一”的学校教育目标和目的的实施过程中,在我国高等教育目标和国际教育目标的不断融合与统一的接轨过程中,我国高等学校体育教育的目标开始了新的定位和选择。

<<现代大学体育理论教程>>

书籍目录

第一章 高校体育概述 第一节 高等学校体育的地位、目的和任务 第二节 教育的发展与学校体育改革
第三节 体育的功能 第四节 终身体育与高校体育第二章 大学生体质健康测评 第一节 大学生体质健康
测试内容与方法 第二节 大学生体质健康标准评分表 第三节 《国家学生体质健康标准》评价结果
记录表第三章 大学生体育与健康 第一节 健康的概念与标准 第二节 亚健康 第三节 大学生行为、生
活方式与健康的关系 第四节 不良行为和生活方式的危害和诊断 第五节 自我健康行为的保持与强化
第六节 影响运动行为的生理和心理因素 第七节 大学生运动营养与健康 第八节 肥胖和消瘦的危害及
防治第四章 体育锻炼 第一节 体育锻炼原则 第二节 体育锻炼计划 第三节 体育锻炼的基本方法 第四
节 因地制宜的锻炼方法 第五节 女大学生的身体锻炼 第六节 针对性体育锻炼第五章 冬季体育锻炼
第一节 冬季体育锻炼对身体的作用 第二节 冬季体育锻炼的内容和方法 第三节 冬季体育锻炼的自我
监督 第四节 冬季体育锻炼常见问题第六章 体育健身基础理论和健身处方 第一节 体育健身基本原理
第二节 体育健身对身体的作用 第三节 体育健身的基本原则 第四节 体育健身处方的制定 第五节 体
育健身处方的应用第七章 大学生体能 第一节 大学阶段体能发展的基本内容与要求 第二节 发展身体
基本素质第八章 运动性疾病及损伤的预防 第一节 运动性疾病的预防与处理 第二节 运动损伤与处理
第三节 运动及日常生活中的现场急救第九章 体育运动与医务监督 第一节 大学生体格检查 第二节
运动过程中的自我监督 第三节 不同项目的医务监督 第四节 体育运动条件与运动过程的安全措施第
十章 医疗体育 第一节 医疗体育概述 第二节 医疗体育的注意事项 第三节 常见病的体育疗法 第四节
保健按摩第十一章 中华传统健身养生 第一节 中华传统健身养生修炼方法的种类 第二节 中华传统健
身养生方法简介第十二章 体育休闲 第一节 体育休闲的内涵与特点 第二节 体育休闲的功能 第三节
体育休闲的内容与方法第十三章 体育健身旅游 第一节 体育健身旅游的康复功效 第二节 体育健身旅
游方法探讨第十四章 体育欣赏 第一节 体育欣赏的意义 第二节 体育欣赏的内容 第三节 体育欣赏的
方法第十五章 终身体育 第一节 终身教育与终身体育 第二节 终身体育的内容与方法 第三节 体育与
人生第十六章 体育文化 第一节 体育文化概述 第二节 中国传统体育文化 第三节 大众体育文化 第四
节 校园体育文化第十七章 奥林匹克运动 第一节 现代奥林匹克运动的兴起 第二节 奥林匹克运动的
思想、组织与文化体系 第三节 中国与奥林匹克运动

<<现代大学体育理论教程>>

编辑推荐

吴巍和陶玉晶等主编的《现代大学体育理论教程》内容介绍：体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课，是学校课程体系的重要组成部分。

是高等学校体育工作的中心环节。

我国学校体育，在追求“以人为本”、“健康第一”的学校教育目标和目的的实施过程中，在我国高等教育目标和国际教育目标的不断融合与统一的接轨过程中，我国高等学校体育教育的目标开始了新的定位和选择。

<<现代大学体育理论教程>>

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>