

<<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：9787040140453

10位ISBN编号：7040140454

出版时间：2012-8

出版时间：高等教育出版社

作者：孙麒麟，顾圣益 编

页数：279

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>

## <<大学体育与健康教程>>

### 内容概要

《普通高等学校公共体育通用教材：大学体育与健康教程》的主要特点有： 1.从体育学科出发，构建了相对完整、系统的教材体系，形成了上、下两篇14章内容，在结构和内容编排上做了一次全新的尝试。

2.从大学生学习和生活实际出发，站在教育与文化的高度，拓展体育知识面，发掘体育史料，丰富和提升体育文化特质。

3.教材的编写宗旨在于使学生领悟体育真谛，维护健康法则，审视体育文化要素，崇尚体育，明其理，悟其道，为终身体育奠定基础。

4.理论联系实际，技术表述简明扼要，图文并茂，版面生动活泼，既体现了严谨性、学术性和实用性特征，又体现了时代性和文化性，反映了当代大学体育教材建设的最新成果。

## &lt;&lt;大学体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇第一章 领悟体育真谛第一节 体育的渊源第二节 体育与社会发展第三节 体育与人的发展第四节 大学体育的使命第二章 维护健康法则第一节 健康的内涵第二节 健康的隐患第三节 影响健康的因素第四节 维护健康的法则第三章 知晓人体运动奥秘第一节 骨骼、关节、骨骼肌、神经系统与运动第二节 心肺功能与运动第三节 能量供给与运动第四节 运动疲劳与恢复第四章 把握科学健身要义第一节 把握锻炼第一要义——提高健康素质第二节 遵循锻炼基本原则第三节 科学选择锻炼内容第四节 制订实施锻炼计划第五节 试着开个运动处方第五章 追溯中西体育文化脉络第一节 中西体育文化演进第二节 中西体育文化比较第六章 沐浴奥林匹克运动光辉第一节 古代奥林匹克运动会的历史回眸第二节 现代奥林匹克运动会的光辉历程第三节 奥林匹克运动的贡献和文化理念中国与奥林匹克运动下篇第七章 开发人类潜能 昭示回归自然——田径运动第一节 认识“运动之母”第二节 跑、跳、投——身体活动的基础第三节 田径运动欣赏第八章 品味球场激情体验多姿生活——球类运动第一节 篮球运动第二节 足球运动第三节 排球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 网球运动第九章 引领健身潮流彰显个性魅力——时尚休闲健身第一节 有氧运动第二节 形体健美运动第三节 瑜伽第四节 保龄球运动第五节 台球运动第六节 高尔夫运动第十章 传承文化精髓演绎中华神韵——传统养生第一节 传统养生的文化理念第二节 传统养生保健原则第三节 传统养生的内容和方法第十一章 跨越水上天堑 挑战水上障碍——水上运动第一节 游泳运动第二节 水上运动面面观第十二章 寻求生命之源 拓展生活空间——户外运动第一节 户外运动的文化内涵第二节 定向运动、野外生存、登山、攀岩、远足郊游与野营第十三章 逆战千里冰雪 感悟生命活力——冰雪运动第一节 冰上运动第二节 滑雪运动第十四章 挑战自然天险尽显人生风采——极限运动第一节 走进惊险刺激的极限运动天地第二节 名目繁多的极限运动主要参考文献

<<大学体育与健康教程>>

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>