

<<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：9787560423388

10位ISBN编号：7560423388

出版时间：2007-8

出版时间：西北大学出版社

作者：许耀锋

页数：214

字数：388000

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

本教材贯彻“健康第一”的指导思想，在淡化运动技术规范要求的同时，强调体育对人的身心与行为健康所产生的影响；注重发挥体育在竞技、友谊、合作、意志与精神方面的价值，以及协调体力与品德修养之间的关系，以达到全面提高人的应变能力、生活能力、生存能力、独立意识、竞争精神及个人价值观的目的。

<<体育与健康教程>>

书籍目录

理论篇

第一章 体育与健康

第一节 体育与健康的概念

第二节 大学生生理特征

第三节 影响大学生身体健康的因素

第四节 体育锻炼对身体健康的影响

阅读材料 亚健康

第二章 大学生心理健康

第一节 大学生心理特点

第二节 心理健康的评价与标准

第三节 体育锻炼与心理调控

阅读材料 身心症状自评量表(SCL-90)

第三章 体育锻炼与合理营养

第一节 体育锻炼的原则与方法

第二节 营养对人体健康的作用

第三节 体育锻炼与营养

阅读材料 营养不良与营养过剩

第四章 体育锻炼与卫生保健

第一节 体育锻炼卫生常识

第二节 体育锻炼损伤的预防及处理

第三节 运动性疾病的预防及处理

第四节 运动疲劳的产生及消除

阅读材料 兴奋剂

第五章 奥林匹克运动

第一节 古代奥林匹克运动

第二节 现代奥林匹克运动

第三节 中国与奥林匹克运动

阅读材料 近几届奥运会奖牌获得情况

实践篇

第六章 田径运动

第一节 田径运动概述

第二节 基本技术

阅读材料 田径·奥运

第七章 球类运动

第一节 篮球

第二节 足球

第三节 排球

第四节 乒乓球

第五节 羽毛球

第六节 网球

阅读材料 FIFA和世界杯

第八章 体操类

第一节 体操

第二节 艺术体操

第三节 健美操

<<体育与健康教程>>

阅读材料 瑜伽

第九章 武术

第一节 长拳

第二节 太极拳

第三节 散打

阅读材料 中华武术

第十章 游泳与其他运动

第一节 游泳

第二节 体育舞蹈

第三节 野外生存

第四节 跆拳道

第五节 定向运动

阅读材料 游泳常识

参考文献

<<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>