

<<大学体育健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育健康教程>>

13位ISBN编号：9787811004021

10位ISBN编号：781100402X

出版时间：2008-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：《大学体育健康教程》编委会 编

页数：322

字数：557000

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>

<<大学体育健康教程>>

内容概要

《大学体育健康教程》分理论篇与实践篇两部分。

理论篇以体育基本理论为框架，加大了健康理论的分量，紧紧围绕健康和影响健康的主要因素进行全面论述，努力构建以健康为导向的体育理论体系；力求与现代体育学科的发展相适应，汲取最新公共体育教学经验与科研成果，并附实用性、指导性强的知识窗和体育特征鲜明的图片。

《大学体育健康教程》图文并茂、生动形象地向学生介绍了体育与健康的理论知识，以达到进一步增进学生身心健康和提高体育文化素养的目的。

在实践篇中，针对大学生身心发育的特点及现时期我国高校体育的教学现状，增加了一些他们喜闻乐见的体育运动项目，注重教材的实用性和新颖性，突出趣味性和可读性，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能，最终使他们养成良好的锻炼习惯和健康的行为方式，达到终生受益的目的。

<<大学体育健康教程>>

书籍目录

理论篇

第一章 高校体育概述

第一节 体育的起源与发展

第二节 体育的功能

第三节 高校体育的目标与作用

第二章 科学健康观与健康维护

第一节 健康的概念与标准

第二节 亚健康

第三节 现代社会的健康隐患及对策

第三章 心理健康

第一节 心理健康概述

第二节 情绪与心理健康

第四章 体育锻炼与健康

第一节 体育锻炼对人体健康的积极影响

第二节 体育锻炼的基本原则

第三节 健康体适能锻炼

第五章 营养与健康

第一节 营养素

第二节 健康膳食

第三节 饮食的合理调配

第六章 奥林匹克运动

第一节 现代奥林匹克运动

第二节 奥林匹克运动与中国

第七章 体质健康测评

第一节 使用新《标准》测试的操作要领

第二节 测试的成绩评定

实践篇

第八章 田径运动

第一节 健身走

第二节 跑

第九章 球类运动

第一节 篮球

第二节 排球

第三节 足球

第四节 乒乓球

第五节 羽毛球

第六节 网球

第十章 武术与跆拳道

第一节 初级长拳

第二节 24式太极拳

第三节 散打

第四节 跆拳道

第十一章 艺术体育运动

第一节 健美操

第二节 体育舞蹈

<<大学体育健康教程>>

第三节 形体运动
第十二章 休闲体育运动
第一节 定向越野
第二节 游泳
第三节 冰雪运动
参考文献

<<大学体育健康教程>>

章节摘录

版权页：插图：（二）原始体育是原始社会教育活动的主要内容和手段原始人在长期的生产、生活中，对自然和社会的认识不断深化，生产工具不断改进并日趋多样化和复杂化，生产力不断提高，因而对人类提出了更高的社会需要，必须通过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具，并提高劳动技能。

另一方面，由于劳动产品有了一些剩余，这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。

同时，劳动生产过程也促进了人的大脑思维的发展，这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授，而原始的生产技能又多是些笨重的体力劳动，因此在原始教育中，对身体的培训占有相当的比重。

原始体育不仅是教育的主要手段，而且也是教育的重要内容。

<<大学体育健康教程>>

编辑推荐

《大学体育健康教程》由北京体育大学出版社出版。

<<大学体育健康教程>>

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>