

《高职四版——体育与健康12》

书籍信息

版次：1

页数：270

字数：430000

印刷时间：2012年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787810901130

内容简介

《教育部职业教育与成人教育司推荐教材·五年制高等职业教育文化基础课教学用书：体育与健康》依据高等学校体育与健康教育的目的和任务，针对高职、高专院校体育与健康教育的实际状况和大学学生的生理、心理特点，注重选编教材内容的科学性、系统性、实用性和可读性。《教育部职业教育与成人教育司推荐教材·五年制高等职业教育文化基础课教学用书：体育与健康》适用于高职、高专院校《体育与健康》必修课和选修课的使用。

目录

基础理论篇

第1章 体育与健康概述

第1节 健康是人类生存的永恒主题

第2节 影响人类健康的因素

第3节 现代健康观念的发展趋势

第4节 体育的功能

第2章 体育与现代生活方式

第1节 现代社会文明对人类的挑战

第2节 体育锻炼与生活方式

第3节 体育锻炼促进身体健康

第3章 体育锻炼与心理健康和社会适应

第1节 大学生的生理特征与体育锻炼

第2节 大学生的心理特征与体育锻炼

第3节 体育锻炼对心理健康的益处

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)