

《大学体育与健康教育》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年11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：9787303117116

内容简介

《大学生体育与健康教育》一书以终身体育、健康娱乐为宗旨，在理论部分以体育运动和人体健康基础知识为主线，全面阐述了体育的基本概念、体育运动与身心健康的关系、体育运动与现代疾病、职业疾病的关系以及急救、健康指导与身体健康教育等方面的内容；在实践部分以介绍常见体育运动的参与方式、方法、基本技术和娱乐、健康方式为主要内容，另外还对现代社会流行的一些体育运动形式进行介绍，包括舞龙舞狮、跆拳道、健身、街舞以及高脚和板鞋竞速运动等。

根据高等院校学生的特点，本教材的内容涉及面广，主要运动技术图示精美，技术要求符合全民健身、大众体育的特点。主要涉及的体育项目包括田径、篮球、排球、足球、乒羽网、游泳、健美、健美操、跆拳道、体育舞蹈、街舞、舞龙舞狮、高脚和板鞋竞速运动等，基本可以满足高等院校学生体育-9健康教育课程教学的需要。同时，本教材也注重对于运动项目的历史、发展、规则以及相关衍生项目的介绍，特别关注健身方式方法的介绍，对于学生拓展体育运动与健康教育知识视野，培养体育科学锻炼习惯和终身体育意识有重要的促进作用。

目录

第一章 体育与健康教育概述

第一节 体育的概念、功能与分类

第二节 体育与健康教育的关系

第三节 全民健身与终身体育

第四节 高等学校的体育与健康教育课程

第二章 体育运动与生理健康教育

第一节 体育运动对于人体各器官系统的影响

第二节 经常参与体育锻炼人群的生理特征

第三章 体育运动与大学生心理健康教育

第一节 体育运动与大学生人际交往

第二节 体育运动与大学生情绪状态

第三节 体育运动与大学生健康人格的形成

第四节 促进大学生心理健康的几种体育运动方式介绍

第四章 体育运动与疾病预防教育

第一节 体育运动与常见疾病预防

第二节 体育运动与职业病预防

第三节 体育运动与现代文明病预防

第五章 运动损伤的预防、急救与康复教育

第一节 运动损伤的预防原则

第二节 运动损伤的急救方法

第三节 运动损伤的康复

- 第六章 低碳校园与体育健康教育
- 第七章 田径运动与健康教育
- 第八章 篮球运动与健康教育
- 第九章 排球运动与健康教育
- 第十章 足球运动与健康教育
- 第十一章 乒乓球运动与健康教育
- 第十二章 羽毛球运动与健康教育
- 第十三章 网球运动与健康教育
- 第十四章 门球运动与健康教育
- 第十五章 游泳运动与健康教育
- 第十六章 武术运动与健康教育
- 第十七章 舞龙舞狮运动
- 第十八章 秧歌、腰鼓运动与健康教育
- 第十九章 跆拳道运动与健康教育
- 第二十章 高脚、板鞋竞速运动与健康教育
- 第二十一章 体育舞蹈、排舞、街舞运动与健康教育
- 第二十二章 健美操运动与健康教育
- 参考文献

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)