

《大学体育（二版）（全国高等农林院校“十一五”规划教材）》

书籍信息

版次：2

页数：297

字数：343000

印刷时间：2007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：9787109116818

内容简介

《大学体育(第2版)》内容简介：学校体育是提高青少年健康素质的关键环节。青少年学生的健康是一个民族健康素质的基础，是每个学生健康成长的基本条件，关系到千家万户的幸福，关系到民族的未来和国家的竞争力。

为了全面贯彻党的教育方针，认真贯彻落实“健康第一”的指导思想，切实提高学生健康水平，响应教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“全国亿万学生阳光体育运动”的号召，根据中共中央国务院关于《深化教育改革，全面推进素质教育》和教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，为了适应21世纪高校体育教学改革与发展的需要，提高体育课程教学质量，也为了给学生课余体育锻炼提供指导，使其掌握科学健身方法，提高运动技能、健康水平，我们成立了《大学体育》编委会，组织具有丰富教学经验的教授、专家编写了《大学体育(第2版)》。

此书图文并茂，内容丰富，通俗易懂，可操作性强，融理论与实践、传统与现代于一体，便于学生课外自学、自练。

在编写时，吸收了国内外*体育教学和科研成果，同时参考了一些体育专业书籍和教材，力争体现时代性、先进性、科学性。《大学体育(第2版)》经反复修改，最后由李学林负责统稿、定稿。

目录

第二版前言

第一版前言

第一篇 体育理论

第一章 体育概论

第一节 体育的产生和发展

第二节 体育的本质

第三节 体育的功能

第四节 体育文化

第二章 身体健康与亚健康

第一节 健康的概念

第二节 健康是第一需要

第三节 亚健康概述

第四节 健康促进

第三章 自觉参与体育锻炼第二版前言第一版前言第一篇 体育理论第一章 体育概论

第一节 体育的产生和发展第二节 体育的本质第三节 体育的功能第四节 体育文化第二章

身体健康与亚健康第一节 健康的概念第二节 健康是第一需要第三节 亚健康概述第四节

健康促进第三章 自觉参与体育锻炼第一节 体育锻炼重在参与第二节

科学锻炼的基本原则第三节 科学锻炼的方法第四节 女大学生身体练习的特点第五节

锻炼效果的测定与评价第四章 体育与心理健康第一节 心理健康与身体健康的关系第二节
青春期心理健康第三节 大学生心理发展特点第四节 影响大学生心理健康的因素第五节
体育锻炼对心理健康的作用第五章 体育与社会适应第一节 体育锻炼与社会适应第二节
竞争是体育的重要特点第三节 公平竞争的体育精神第四节 树立正确的竞争与合作意识
第六章 终身体育第一节 婴幼儿体育第二节 儿童体育第三节 青壮年体育第四节 中年体育
第五节 老年体育第七章 冬季体育锻炼第一节 冬季体育锻炼的作用第二节
冬季体育锻炼的内容与方法第三节 冬季体育锻炼要注意的问题第八章 现代生活与健康
第一节 过度紧张与身体健康第二节 身体锻炼不足与健康第三节 公害与健康第四节
营养过剩与肥胖第九章 自我保健第一节 怎样进行自我保健第二节 自我保健的内容
第三节 建立健康的生活方式第十章 运动处方第一节 运动处方的原理.....第二篇
体育实践主要参考文献

[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)