

大学体育教程



[大学体育教程 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2007-11

装帧:

isbn:9787560129150

《大学体育教程·公共课》为普通高等教育“十一五”国家级教材规划选题。系统介绍了大学体育课程的基本理论和基本技术。本教材紧紧围绕着培养目标，内容精炼，层次分明，体系新颖，结构合理。全书共分21章，前7章以体育健康理论知识为主，主张体育教育与健康教育相结合，从健康的三重属性和素质教育的视角出发，意在启发和引导学生，树立正确的体育健康观，培养学生积极、主动地参与体育锻炼的兴趣，逐渐形成健康的体育生活习惯。第8章至21章着重介绍体育运动项目的基本技术、特点和科学的锻炼方法。针对现代大学生的身心特点，介绍了十几类(项)运动项目，其中包括部分传统项目和一些深受大学生欢迎的新兴体育项目。例如：大学生野外生存生活训练、定向运动、瑜伽、街舞、健美操、跆拳道及民间民俗体育等。这对培养学生的综合素质，促进学生的身心健康发展，拓展学生的视野，都是十分有益的。《大学体育教程·公共课》内容丰富、通俗易懂、图文并茂，相信大学生们会喜欢这部教材并从中获益。

作者介绍:

目录:

[大学体育教程 下载链接1](#)

标签

评论

[大学体育教程 下载链接1](#)

书评

[大学体育教程 下载链接1](#)