

大学生体育与健康



[大学生体育与健康 下载链接1](#)

著者:李林 编

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787811337792

《大学生体育与健康》一书以终身体育、健身娱乐为宗旨，在理论部分以介绍体育运动

与人体健康的关系为主线，全面的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、健身指导、野外生存等方面的内容；在实践部分以介绍常见体育运动的参与形式、方法、基本技术和娱乐、健身方式为主要内容，另外还对现代社会流行的一些体育运动形式进行介绍，包括电子竞技、跆拳道、健身、街舞以及极限运动等。

根据高等院校学生的特点，本教材的语言深入简出、内容涉及全面、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。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，对于学生拓宽视野、理论与实践的结合、自身主动锻炼、终身体育有着很大的帮助和促进作用

《大学生体育与健康》适合于高等院校院校体育健康教育课教材，同时亦可供相关专业人员学习和参考。

作者介绍:

目录:

[大学生体育与健康 下载链接1](#)

标签

评论

[大学生体育与健康 下载链接1](#)

书评

[大学生体育与健康 下载链接1](#)