

# 大学生体育与健康

教客网 · 百万图书阅读与交易网站 (www.jiaoke.com)

《大学生体育与健康》是由单玉玮, 李泽豪, 任文超编著的体育教育图书, 由北京: 北京理工大学出版社出版。教客网提供的图书交易、电子书在线阅读与PDF下载服务, 支持电脑、平板和手机多终端访问, 涵盖教材、教辅、文学、科技、艺术等多个领域, 是读者查找和收藏图书资源的实用平台。

书名	大学生体育与健康
作者	单玉玮, 李泽豪, 任文超
出版社	北京: 北京理工大学出版社
ISBN	9787576340792
出版日期	2024-08-01
页数	239
价格	
关键词	大学生体育与健康, 单玉玮, 李泽豪, 任文超, 北京: 北京理工大学出版社, 体育教育
分类	体育教育

## 图书介绍

本书坚持以健全健康教育体系, 提升全民健康素养, 推动全民健身和全民健康深度融合理念, 核心宗旨为体育与大健康。主要涵摄以下六大方面内容: 一是体育与健康教育, 介绍体育的概念、功能与分类, 让学生对体育有清晰的基本认知。二是体育运动与生理健康, 详细分析体育运动对人体各器官系统的积极影响。三是体育运动与心理健康, 探讨体育运动与大学生人际交往的关系, 说明体育活动如何为大学生提供社交平台, 增强他们的沟通与协作能力。四是体育运动与疾病预防, 讲解体育运动与常见疾病预防之间的关系。五是常见体育项目介绍与技能训练, 涵盖田径、篮球、排球、足球、兵兵球、游泳、健美操、体育舞蹈等多种体育项目。六是健身方法与健康生活方式。本书所服务的读者群体主要为高等院校学生、高校体育教师和教育工作者, 也可以为体育爱好者提供指导。

本书出售、求购与在线阅读地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/96378930.html>

更多体育教育图书推荐: 首页: <https://www.jiaokey.com>

单玉玮, 李泽豪, 任文超

其他作品: <https://www.jiaokey.com/book/detail/96378930.html>

北京: 北京理工大学出版社

出版图书: <https://www.jiaokey.com/book/detail/96378930.html>

关键词搜索: 大学生体育与健康: <https://www.jiaokey.com/book/detail/96378930.html>

教客网 提供大量电子书免费在线阅读与 PDF

下载服务, 支持按书名、作者、出版社、ISBN、标签等多维度检索图书资源。