第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787030175625

10位ISBN编号：703017562X

出版时间：2006-12

出版时间：科学出版社

作者：范素萍

版权说明：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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

体育与健康（高等职业教育十一五规划教材），ISBN：9787030175625，作者：范素萍、姜明

<<体育与健康>>

书籍目录

前言上篇 体育与健康知识第一章 现代健康观第一节 健康的含义第二节 健康标准第三节 影响健康的因素第四节 健康观的发展趋势第二章 体育的含义第一节 学校体育第二节 竞技体育第三节 生活体育第四节 极限体育第三章 体育与生理健康第一节 生命在于运动第二节 体育锻炼对人体的益处第四章 体育与心理健康第一节 心理的主要特点第二节 心理与身体的关系第三节 体育锻炼与心理健康第四节 体育锻炼与社会适应第五章 体育锻炼应遵循的原则第一节 体育锻炼的基本原则第二节 体育锻炼的卫生原则第六章 安全锻炼与运动损伤的预防第一节 安全锻炼与自我监督第二节 运动损伤的预防与处置第七章 奥林匹克运动文化第一节 奥林匹克运动的起源和发展第二节 奥林匹克运动内容第三节 奥林匹克运动与社会第八章 体育欣赏第一节 体育欣赏的文化内涵和意义第二节 怎样进行体育欣赏第三节 如何提高体育欣赏水平第九章 小型竞赛的组织与方法第一节 常用竞赛种类第二节 竞赛规则第三节 组织与方法下篇 运动实践第十章 身体素质与基本活动能力第十一章 有氧运动第十二章 球类运动第一节 篮球第二节 足球第三节 排球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第七节 保龄球第八节 毽球第十三章 塑身美体运动第一节 形体第二节 健身健美操第三节 健美运动第四节 体育舞蹈第十四章 民族传统运动第一节 武术第二节 散打第三节 跆拳道第十五章 生存与自然第一节 游泳第二节 郊游野营第三节 定向越野第四节 攀岩第十六章 棋类第一节 中国象棋第二节 围棋第三节 国际象棋第十七章 针对职业特点的身体练习参考文献附录一 学生体质健康标准（试行方案）附录二 学生体质健康标准（试行方案）实施办法

编辑推荐

本书以教育部颁布的高等院校《体育健康指导纲要》为依据，根据高等院校的培养目标和《大学生体质健康合格标准》，结合我国高职高专院校已普遍开设多种类型体育课及体育选修课的现状，针对读者对象的体育兴趣、运动基础、健康状况，按照健身运动规律，从生物运动科学、健身教育、运动技能、竞赛指导、心理咨询等方面都做了较详细地论述。
全书分上篇体育健康知识部分和下篇运动实践部分。
全书注意内容体系的科学性、知识性、系统性、实用性、趣味性，并配有大量的技能演示图，是一部集教育、健康、娱乐内容为一体的综合性教材。
本书可供高等职业院校学生作为公共课教材使用，也可作为其他企事业单位作为培训教材使用。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

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:http://www.tushu007.com