

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787030195104

10位ISBN编号：7030195108

出版时间：2007-9

出版时间：科学出版社

作者：张春棠，刘继泉 主编

页数：343

字数：522000

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>

## <<体育与健康>>

### 内容概要

本书由两大部分组成，一是理论部分，包括第1章至第6章，主要是阐述全新的体育健康观，介绍体育保健方面的知识；二是技术实践部分，包括第7章至第20章，主要是介绍各项体育项目技术动作、战术以及相关的裁判法则。

对大学生科学地进行体育锻炼和体育竞争活动具有指导作用。

本书面向广大学生和体育爱好者，通俗易懂，并附有详细、准确的动作图解，适合高校师生的教与学，也对乐于强身健体的公众具有较强的指导意义。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育与健康概述 第一节 体育的涵义 第二节 健康的涵义 第三节 体育与健康的关系 第四节 学校体育与健康课程

第二章 体育锻炼与身心健康 第一节 体育锻炼与身体健康 第二节 体育锻炼与心理健康 第三节 体育锻炼与社会健康

第三章 科学的体育锻炼 第一节 体育运动对增强体质的作用 第二节 体育锻炼应遵循的基本原则 第三节 体育锻炼的方法与内容 第四节 如何制定体育锻炼计划

第四章 体育保健与运动处方 第一节 体育保健的医务监督 第二节 常见运动性病症及处理 第三节 运动损伤及急救处理 第四节 常见运动损伤及处理 第五节 运动处方 第六节 常见疾病的锻炼方法 第七节 有氧运动项目的运动处方

第五章 学生体质健康标准的测定及评价 第一节 学生体质测定及评价概述 第二节 测试项目和评价指标的解说 第三节 学生体质健康测试的操作方法 第四节 学生体质健康评分标准

第六章 体育锻炼、饮食与体重控制 第一节 身体成分简介 第二节 能量需求的平衡 第三节 稳妥控制体重

第七章 篮球运动 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球运动基本技术 第三节 篮球运动基本战术与练习方法 第四节 篮球运动的主要规则 第五节 三人篮球赛主要规则

第八章 排球运动 第一节 排球运动概述 第二节 排球运动基本技术 第三节 排球运动基本战术与练习方法 第四节 排球运动主要规则 第五节 沙滩排球与软式排球

第九章 足球运动 第一节 足球运动概述 第二节 足球运动基本技术 第三节 足球运动基本战术与练习方法 第四节 足球运动主要规则

第十章 乒乓球运动 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球运动基本技术 第三节 乒乓球运动基本战术与练习方法 第四节 乒乓球运动主要规则

第十一章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球运动基本技术 第三节 羽毛球运动基本战术与练习方法 第四节 羽毛球运动主要规则

第十二章 网球运动 第一节 网球运动概述 第二节 网球运动基本技术 第三节 网球运动基本战术与练习方法 第四节 网球运动主要规则

第十三章 跆拳道 第一节 跆拳道概述 第二节 跆拳道基本技术 第三节 跆拳道品势练习 第四节 跆拳道竞赛规则

第十四章 武术运动 第一节 武术运动概述 第二节 武术运动的基本功 第三节 实用攻防动作 第四节 简化太极拳

第十五章 形体健美运动 第一节 形体健美概述 第二节 形体健美基础训练 第三节 身体主要部位肌肉锻炼方法 第四节 形体健美锻炼的注意事项

第十六章 健美操 第一节 健美操概述 第二节 健美操基础训练 第三节 大学生健身健美操

第十七章 轮滑运动 第一节 轮滑运动概述 第二节 轮滑运动基本技术与练习方法 第三节 速度轮滑和花样轮滑

第十八章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈概述 第二节 体育舞蹈基本技术 第三节 交谊舞练习方法 第四节 国际标准交际舞

第十九章 野外生存 第一节 野外生存概述 第二节 野外生存的技能

第二十章 棋类运动 第一节 围棋 第二节 中国象棋 第三节 国际象棋参考文献

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>