

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040100099

10位ISBN编号：7040100096

出版时间：2000-1

出版时间：高等教育出版社

作者：田忠兴

页数：189

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

《中国职业教育国家规划教材：体育与健康（南方版）（三、四年制）》是中等职业教育国家规划教材，依据教育部新近颁发的全国中等职业学校《体育与健康》课程指导纲要，将传统课程内容按照现代教育理论和体育与健康课程的最新发展，进行重新构建。

主要包括：新世纪的体育与健康、心理健康与心理保健、科学锻炼身体的方法、常见运动损伤与保健康复、运动中的体能锻炼、竞技体育项目的锻炼、形体健美与健美操、养身防身体育、游泳锻炼与救护、休闲体育与体育欣赏。

《中国职业教育国家规划教材：体育与健康（南方版）（三、四年制）》可作为我国中等职业学校学生用书，也可作为其他相关层次读者参考。

书籍目录

第一章 新世纪的体育与健康第一节 现代文明对人类的要求第二节 学校体育肩负的使命第三节 体育与健康的内在联系第二章 心理健康与心理保健第一节 青春期生理与心理特征第二节 青春期性生理与性心理第三节 影响心理健康的因素及调节第四节 心理健康的评价标准第五节 一般运动卫生知识第三章 科学锻炼身体的方法第一节 体育锻炼应遵循的原则第二节 体质与健康评价的内容第三节 运动处方和锻炼计划的制定第四章 常见运动损伤与保健康复第一节 运动损伤的预防与自我保健第二节 常见运动损伤及处理第三节 保健康复第五章 运动中的体能锻炼第一节 发展身体素质第二节 提高运动能力第六章 竞技体育项目的锻炼第一节 足球第二节 篮球第三节 排球第四节 乒乓球第五节 羽毛球(附)奥林匹克运动文化简介第七章 形体健美与健美操第一节 形体健美第二节 健美操第三节 体育舞蹈第八章 养身防身体育第一节 武术第二节 防身格斗第三节 跆拳道第九章 游泳锻炼与救护第一节 游泳第二节 水上救护第十章 休闲体育与体育欣赏第一节 休闲与健身第二节 体育欣赏

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>