

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787310033799

10位ISBN编号：7310033795

出版时间：2010-4

出版时间：王景宪 南开大学出版社 (2010-04出版)

作者：王景宪

页数：294

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

《二十一世纪高职高专精品规划教材：体育与健康》紧紧围绕高职高专院校人才培养的目标——培养面向生产、建设、服务、管理第一线的应用人才，充分结合当代学生身心特点，知识水平和终身体育的需要，注重实践和理论的双向结合，同步前进。

《二十一世纪高职高专精品规划教材：体育与健康》共有九章，内容包括：体育与健康概述，科学的体育锻炼，体育锻炼与健康，奥林匹克运动，田径运动，球类运动，塑身运动，游泳运动，武术运动及传统民族运动。

概括地讲，《二十一世纪高职高专精品规划教材：体育与健康》主要有以下特点：重点突出，内容丰富；注重“理论+实践”的教学模式；趣味性强。

## &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 体育概述 第二节 健康概述 本章小结第二章 科学的体育锻炼 第一节 体育锻炼的原则 第二节 合理的体育锻炼方法 第三节 制订运动处方 第四节 体质测定与评价 本章小结第三章 体育锻炼与健康 第一节 体育锻炼对人体机能的影响 第二节 体育锻炼对心理健康的影响 第三节 体育锻炼与合理营养 本章小结第四章 奥林匹克运动 第一节 奥运会发展史 第二节 中国与奥林匹克运动 本章小结第五章 田径运动 第一节 田径概述 第二节 跑 第三节 投掷 第四节 跳跃 第五节 田径竞赛规则简介 本章小结第六章 球类运动 第一节 球类运动概述 第二节 篮球 第三节 足球 第四节 排球 第五节 乒乓球 第六节 羽毛球 第七节 网球 第八节 毽球运动 本章小结第七章 塑身运动 第一节 塑身运动概述 第二节 形体训练 第三节 健美运动 第四节 健美操运动 第五节 瑜伽 本章小结第八章 游泳运动 第一节 游泳概述 第二节 熟悉水性 第三节 蛙泳 第四节 自由泳 第五节 仰泳 第六节 蝶泳 第七节 救生与自救 本章小结第九章 武术运动及传统民族运动 第一节 武术 第二节 散打 第三节 跆拳道 第四节 民族摔跤 本章小结

## <<体育与健康>>

### 编辑推荐

王景宪主编的《体育与健康》紧紧围绕高职高专院校人才培养的目标——培养面向生产、建设、服务、管理第一线的应用人才，充分结合当代学生身心特点，知识水平和终身体育的需要，注重实践和理论的双向结合，同步前进。

本书共有九章，内容包括：体育与健康概述，科学的体育锻炼，体育锻炼与健康，奥林匹克运动，田径运动，球类运动，塑身运动，游泳运动，武术运动及传统民族运动。

概括地讲，本书主要有以下特点：重点突出，内容丰富；注重“理论+实践”的教学模式；趣味性强

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>