

<<体育>>

图书基本信息

书名：<<体育>>

13位ISBN编号：9787313038562

10位ISBN编号：7313038569

出版时间：2004-9

出版时间：上海交通大学出版社

作者：李保宁编

页数：283

字数：449000

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>

内容概要

学校体育是我国教育事业的有机组成部分，也是我国体育工作的战略要点。高等专科学校体育在培养、德、智、体全面发展的社会主义建设人才中，肩负着重任。

本书共分十一章，分理论与实践两部分。

全书以增强学生体质、掌握知识、技术、技能提高体育意识为重点，突出高等专科学校体育的特点，贯彻《学校体育工作条例》、《学生体质健康标准》。

从实际出发，根据专科学生的心理、心理特点，融科学性、知识性、实用性和趣味性于一体，简明扼要、图文并茂，是高等专科学校的必修教科书。

并可供选项课、选修课、保健课使用，也可作中等专科学校体育教室参考书。

书籍目录

第一章 体育理论基本知识 第一节 体育的概念 第二节 体育的产生 第三节 体育的功能 第四节 体育锻炼的原则和方法 第五节 全民健身计划 第六节 体育锻炼对增强体质的作用 第七节 高等专科学校体育的目的和任务 第二章 体育与健康知识 第一节 健康的概念 第二节 体育锻炼与心理健康 第三节 健康文明生活方式与体育 第四节 珍惜生命、拒绝毒品、崇尚文明、远离邪教 第五节 预防艾滋病 第三章 体育卫生保健常识 第一节 体育锻炼的一般卫生保健常识 第二节 体育锻炼的自我监督 第三节 运动损伤的预防与处理 第四节 女子体育卫生常识 第四章 田径运动 第一节 竞走 第二节 短跑 第三节 接力跑 第四节 中长跑 第五节 跨栏跑 第六节 跳高 第七节 跳远、三级跳远 第八节 铅球 第九节 标枪与铁饼 第十节 规则简介 第五章 球类运动 第一节 篮球 第二节 排球 第三节 足球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球 第六节 网球 第六章 体操 第一节 体操概述 第二节 技巧运动 第三节 支撑跳跃 第四节 器械体操 第七章 形体与健美 第一节 形体塑造 第二节 健美运动 第三节 体育舞蹈 第四节 健美操 第八章 游泳 第一节 熟悉水性 第二节 蛙泳 第三节 自由泳 第四节 仰泳 第五节 蝶泳 第六节 实用水上游泳 第七节 游泳安全卫生知识与救护 第九章 武术 第一节 武术基本功 第二节 初级长拳 第三路 第三节 简化二十四式太极拳 第四节 跆拳道 散手 女子防身术 第十章 休闲娱乐体育 第一节 台球 第二节 毽球 第三节 轮滑 第四节 保龄球 第五节 登山 第十一章 体育竞赛的组织与观赏 第一节 体育竞赛的组织与方法 第二节 体育竞赛的观赏 第三节 大型运动会简介 附录 主要参考文献

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>