

<<体育健康促进安全>>

图书基本信息

书名：<<体育健康促进安全>>

13位ISBN编号：9787502831844

10位ISBN编号：7502831843

出版时间：2007-7

出版时间：地震出版社

作者：吴旭光

页数：355

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>

<<体育健康促进安全>>

内容概要

体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

《体育健康促进安全（修订版）》以“学生为本，健康第一”为指导思想，融入生命与安全教育观念，以《全国普通高校体育课程指导纲要》为纲，以精选运动经典案例为主要技术学习形式，以“和谐、进步”为主题倡导文明的体育活动，以体质健康理论为重要基础，以健康促进为出发点与最终目标，创编形式新颖，图文并茂，语言精炼，内容以必需够用为度，倡导热爱生命的大安全教育，是体现高等职业教育特色的体育教材。

<<体育健康促进安全>>

书籍目录

第一篇 花样年华第一章 体质与健康第一节 体质与健康的概念第二节 大学生体质与健康的评价第三节 影响体质和健康的因素第四节 学生健康状况的自我评价第二章 大学生的身心特点与练习方法第一节 大学生的生理与心理特点第二节 大学生的身体素质练习方法第三节 体适能第三章 体育运动与健康促进第一节 健康促进第二节 体育运动与健康促进第三节 体育运动与个体健康促进第四节 体育运动健康促进的手段第五节 体育锻炼与合理营养第六节 体育运动缺乏症与肥胖第四章 运动处方第一节 运动处方的制定第二节 运动处方的案例第二篇 友谊、和谐、进步第一章 伙伴、团队、沟通第一节 沟通、交流、分享第二节 调整心境，控制情绪，促进交流第三节 遵守规则，重在参与第二章 营造和谐的体育文化环境，体会关爱和团队合作第一节 尊重、信任与合作第二节 伙伴与团队第三节 角色转换与分工合作第三章 体育文化与体育素养第一节 体育文化概念第二节 奥林匹克与中国第三节 中华民族传统体育文化第四节 体育与美第四章 体育活动规划、组织与实施第一节 体育活动规划第二节 体育活动的组织第三节 体育活动的实施第三篇 人与自然第一章 体育、环境、健康第一节 体育环境与健康第二节 选择运动环境第三节 选择生活环境第四节 健康促进的生活方式第二章 体育传播第一节 体育传播的涵义第二节 体育传播的途径第三节 现代体育传播的特征第四节 体育传播的价值第四篇 健康促进的主要方法第一章 丰富多彩的球赛项目第一节 篮球运动第二节 排球运动第三节 足球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 毽球运动第二章 修身塑体的操舞运动第一节 健美操运动第二节 体育舞蹈第三节 形体与瑜伽第四节 街舞第三章 防卫与搏击第一节 散打第二节 防卫第四章 民族传统体育运动第一节 概述第二节 少林功夫第三节 二十四式太极拳第四节 初级拳第五章 跆拳道第六章 定向越野第七章 轮滑第八章 游泳第九章 田径运动第一节 简介第二节 跑的基本技术第三节 跳跃的基本技术第四节 投掷的基本技术第五篇 生命与安全第一章 科学的生命与安全观第二章 自然灾害、交通、生产等灾害特点与紧急避险第一节 自然灾害第二节 交通灾害第三节 自救与救他第三章 体育运动中的安全第一节 准备活动和整理放松第二节 运动性疾病与运动损伤的防治第三节 安全防范与急救参考文献

<<体育健康促进安全>>

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>