

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787504347633

10位ISBN编号：7504347639

出版时间：2009-6

出版时间：中国广播电视出版社

作者：赵坤祥

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>

## <<体育与健康教程>>

### 内容概要

本教材在编写上体现了“健康第一”的指导思想和以下几个鲜明的特点：

第一，体系新。

围绕着体育与健康这一问题进行阐述与分析。

本书上编为基础理论，下篇为运动实践。

学生学完本书后，可以懂得许多有关健康的知识，了解体育与健康的关系，掌握体育锻炼的方法。

第二，科学性强。

作为一本高校体育教材，我们以科学研究为依据，尽量避免空洞的说教，使理论的分析 and 解释言之有理，论之有据。

第三，内容丰富。

全书参阅了国内外最新版本的高校公共体育教材，从中汲取了丰富的营养，并将先进的理论和方法融汇其中，从而帮助学生更好地学习、掌握有关知识。

第四，应用性强。

全书注重理论联系实际，努力使学生学以致用，以助于学生了解自身的体能水平和健康状况，从而进行科学锻炼，增进健康。

经审定，本书既可作为高等院校体育课程教材，又可作为大学生课外健身活动指导用书。

## &lt;&lt;体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

## 上编体育与健康理论

- 第一章导论(1)
  - 第一节体育的含义(1)
  - 第二节我国学校体育教育的目标(2)
- 第二章体育锻炼(5)
  - 第一节体育锻炼概述(5)
  - 第二节体育锻炼的内容(6)
  - 第三节体育锻炼的方法(7)
  - 第四节增强身体素质的方法(11)
  - 第五节自然力锻炼方法(13)
- 第三章健身的科学方式(15)
  - 第一节体育锻炼对健康的益处(15)
  - 第二节适宜的运动强度的分类(16)
  - 第三节适宜的运动项目(17)
- 第四章健康与健康的生活方式(21)
  - 第一节健康的含义(21)
  - 第二节健康的生活方式(22)
- 第五章体育锻炼与学生的心理健康(26)
  - 第一节体育活动对人心理发展的影响(26)
  - 第二节学生的心理健康(27)
- 第六章体育锻炼的医务监督(30)
  - 第一节体育锻炼的医务监督(30)
  - 第二节体育锻炼中常见的生理反应(33)
  - 第三节运动损伤的预防(35)
- 第七章体育竞赛的组织与编排(38)
  - 第一节体育竞赛的组织方法(38)
  - 第二节体育竞赛编排与成绩计算(39)
- 第八章体育竞赛的观赏(41)
  - 第一节体育竞赛的意义和特点(41)
  - 第二节怎样观赏体育竞赛(41)
- 第九章奥林匹克运动(44)
  - 第一节奥林匹克运动(44)
  - 第二节奥林匹克精神象征(47)
- 第十章田径(50)
  - 第一节概述(50)
  - 第二节跑(50)
  - 第三节跳跃(57)
  - 第四节投掷(62)
- 第十一章体操(66)
  - 第一节现代体操运动概述(66)
  - 第二节体操的主要教学内容(66)
- 第十二章篮球(79)
  - 第一节概述(79)
  - 第二节篮球的基本技术(79)
  - 第三节篮球的基本战术(85)

## &lt;&lt;体育与健康教程&gt;&gt;

- 第四节篮球竞赛规则简介(88)
- 第十三章排球(92)
  - 第一节概述(92)
  - 第二节排球的基本技术(92)
  - 第三节排球的基本战术(98)
  - 第四节排球竞赛规则简介(101)
  - 第五节软式排球 ( 103 )
- 第十四章足球(107)
  - 第一节概述(107)
  - 第二节足球的基本技术(108)
  - 第三节足球的基本战术(113)
  - 第四节足球竞赛规则简介(115)
- 第十五章乒乓球(119)
  - 第一节概述(119)
  - 第二节乒乓球的基本技术(119)
  - 第三节乒乓球的基本战术(124)
- 第十六章羽毛球(126)
  - 第一节概述(126)
  - 第二节羽毛球的基本技术(126)
  - 第三节羽毛球的基本战术(132)
- 第十七章网球(134)
  - 第一节概述(134)
  - 第二节著名网球赛事介绍(134)
  - 第三节网球的基本技术(136)
  - 第四节网球的基本战术(140)
- 第十八章游泳(143)
  - 第一节概述(143)
  - 第二节蛙泳(143)
  - 第三节自由泳(146)
  - 第四节游泳救护与安全卫生常识(150)
- 第十九章武术(154)
  - 第一节概述(154)
  - 第二节武术基本动作练习(154)
  - 第三节散打运动概述 ( 160 )
  - 第四节跆拳道运动 ( 177 )
  - 第五节太极拳 ( 194 )
  - 第六节锻炼注意事项 ( 207 )
- 第二十章健美(209)
  - 第一节概述(209)
  - 第二节健美锻炼的方法(210)
  - 第三节健美体型的简易评价方法(213)
- 第二十一章健美操(216)
  - 第一节健美操运动概述(216)
  - 第二节健美操运动的特点与功能(217)
  - 第三节健美操运动的起源与发展(218)
  - 第四节健美操的基本动作(219)
  - 第五节常用上肢动作(222)

<<体育与健康教程>>

- 第六节健美操的科学锻炼方法 ( 223 )
- 第二十二章 体育舞蹈(225)
  - 第一节概述(225)
  - 第二节华尔兹(227)
  - 第三节伦巴(235)
  - 第四节恰恰恰(245)
- 第二十三章 形体塑身(259)
  - 第一节形体塑身的标准 ( 259 )
  - 第二节形体的基本动作 ( 260 )
  - 第三节基本步法和舞步的动作 ( 262 )
  - 第四节形体塑身操——扶把操 ( 265 )
  - 第五节形体塑身的组合动作 ( 268 )
- 第二十四章 瑜伽(274)
  - 第一节概述 ( 274 )
  - 第二节瑜伽的练习方法 ( 275 )
  - 第三节瑜伽体位法 ( 276 )
  - 第四节介绍教材 ( 299 )
- 附录：学生体质健康标准(302)
- 参考文献(307)

<<体育与健康教程>>

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>