

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787508317823

10位ISBN编号：7508317823

出版时间：2003-10

出版时间：中国电力出版社

作者：黄华清 编

页数：327

字数：489000

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

本书为高职高专“十五”规划教材。

本书主要内容包括体育健康概述、体育锻炼对人体发展的作用、科学锻炼身体的方法、体育卫生与保健、体育竞赛的编排方法、形体健美运动、健美操、游泳、体育舞蹈、田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、武术和毽球等。

除了体现体育常规化教学的基本内容以外，本书着力从高职学生身心健康发展及专业特长出发，体现了体育课分项教学及选项教学的特色，从深化体育课教改出发，开创了必修、选修、选项教学三结合的创新模式，充分弘扬体育锻炼的宗旨，从而填补了高职高专系列体育教材的教法空白，并坚持高职高专体育课“健康第一，淡化竞技，增强健身意识”的原则，自始至终地倡导学生形成终身锻炼身体的良好习惯。

本书主要作为高职高专的体育教材，也可作为体育健身的培训教材，还可作为体育健身爱好者的参考用书。

<<体育与健康>>

书籍目录

序前言第一章 体育健康概述 1.1 体育的起源与发展 1.2 体育的两层含义 1.3 体育的功能 1.4 健康的涵义 1.5 体育对健康的影响第二章 体育锻炼对人体发展的作用 2.1 人体生长发育的基本规律 2.2 体育锻炼对人体的作用 2.3 体育锻炼对智力发展的心理素质培养的作用第三章 科学锻炼身体的方法 3.1 锻炼身体的基本原则 3.2 科学锻炼身体的基本方法第四章 体育卫生与保健 4.1 体育卫生知识 4.2 运动与营养卫生 4.3 医疗体育与运动处方 4.4 保健按摩 4.5 常见运动损伤和疾病的预防及处理方法第五章 体育竞赛的编排方法 5.1 田径运动会的编排方法 5.2 球类竞赛的编排及成绩计算方法第六章 形体健美运动 6.1 形体健康运动概述 6.2 形体健康运动基本练习 6.3 形体健康运动主要竞赛规则第七章 健美操 7.1 健美操的概述 7.2 健美操的分类 7.3 健美操的特点及锻炼价值 7.4 健身健美操基本技术 7.5 健身健美操的锻炼和评分第八章 游泳 8.1 游泳运动的概述 8.2 游泳的基本技术 8.3 自我保护和自救第九章 体育舞蹈 9.1 体育舞蹈的概述 9.2 体育舞蹈的基本知识 9.3 体育舞蹈的基本跳法第十章 田径 10.1 概述 10.2 短距离跑 10.3 中长距离跑 10.4 跳高 10.5 跳远 10.6 推铅球 10.7 掷标枪第十一章 体操 11.1 体操运动概述 11.2 技巧 11.3 双杠第十二章 篮球第十三章 排球第十四章 足球运动第十五章 乒乓球第十六章 羽毛球第十七章 武术第十八章 毽球主要参考文献

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>