第一图书网, tushu007.com

<<体育教程>>

图书基本信息

书名：<<体育教程>>

13位ISBN编号：9787534746208

10位ISBN编号：7534746205

出版时间：2007-9

出版时间：大象

作者：杜建强

页数：266

字数：394000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书依据教育部关于教材编写“一纲多本”的精神，落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划的要求，结合对多所职业学校的师资、教法、教学内容、场地设施和学生需求等方面的调查结果编写而成。
本书主要内容包括体育与健康、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、田径、球类、游泳、体操、武术、搏击、形体训练与健美运动、体育舞蹈、休闲体育和体育竞赛与欣赏等。
本教材力求贴近职业学校学生的特点和需要，并根据此类院校的实际情况。
突出其特色，在教材内容选择上努力体现科学性、知识性、实用性、趣味性。
不但追求健康知识的学习，而且重视对职业院校学生喜闻乐见的运动项目的基本技能地推广与普及。
本教材以育人为本，以学生为中心，切实贯彻“健康第一”的指导思想。
为学生“终身体育”服务。

<<体育教程>>

书籍目录

第一章 体育与健康　第一节 体育概述　第二节 健康概述　第三节 体育对人体健康的作用　第四节 奥林匹克运动文化第二章 体育锻炼　第一节 科学锻炼身体的原则　第二节 科学锻炼身体的方法　第三节 运动处方的制定　第四节 学生体质健康测试的内容与方法第三章 体育保健　第一节 青春期身体发育与体育　第二节 体育卫生常识　第三节 饮食营养与健康　第四节 体育锻炼中常见生理反应及处理　第五节 常见运动损伤的预防及处理　第六节 特殊学生群体的锻炼第四章 田径运动　第一节 田径运动概述　第二节 跑步　第三节 跳跃　第四节 投掷第五章 球类运动　第一节 篮球　第二节 足球　第三节 排球　第四节 乒乓球　第五节 羽毛球　第六节 网球第六章 游泳　第一节 游泳概述　第二节 游泳基本技术　第三节 安全与救护第七章 体操　第一节 体操基本知识　第二节 技巧　第三节 单杠　第四节 双杠　第五节 支撑跳跃第八章 武术　第一节 武术基本练习　第二节 初级长拳　第二路　第三节 二十四式简化太极拳第九章 搏击　第一节 拳击技术简介　第二节 散打技术简介　第三节 跆拳道技术简介第十章 健美运动　第一节 健美运动概述　第二节 健美锻炼方法　第三节 健美操第十一章 体育舞蹈　第一节 布鲁斯　第二节 华尔兹第十二章 休闲体育　第一节 体育游戏　第二节 轮滑运动　第三节 台球　第四节 毽球　第五节 定向越野　第六节 跳绳　第七节 飞镖运动　第八节 攀岩第十三章 体育竞赛与欣赏附录

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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