

<<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：9787534937057

10位ISBN编号：7534937051

出版时间：2007-1

出版时间：姜生成、马陵 河南科学技术出版社 (2007-01出版)

作者：姜生成，马陵 著

页数：261

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

《体育与健康教程》分理论篇和实践篇，理论篇突出高职高专院校体育教育的本质和特点，介绍了正确的健康观和科学健身方法等；实践篇突出高职高专院校体育教学的实践内容，注重提升学生的运动技能，介绍了需要了解或掌握的运动项目、相关知识和技巧。

《体育与健康教程》结合高职高专院校体育教学要求和特性，突出技能培养训练，每章前有提示，后有提问，方便教学。

<<体育与健康教程>>

书籍目录

第一篇 理论篇第一章 体育概述第一节 体育的形成与发展第二节 体育的概念与组成第三节 体育的功能
第二章 高职高专体育第一节 高职高专体育的目的和任务第二节 高职高专体育的基本途径第三节 高职高专体育对学生的基本要求第三章 运动生理学基础第一节 人体运动与肌肉第二节 人体运动与神经第三节 人体运动与心肺功能第四章 体育锻炼与健康第一节 健康概述第二节 影响健康的因素第五章 体育锻炼卫生常识第一节 运动卫生第二节 女生运动卫生第三节 体育锻炼与医务监督第六章 健康测量与评价第一节 身体健康测量第二节 心理健康测量第三节 健康状况综合评估方法第四节 大学生体质健康标准测试与评价附：评分标准第七章 运动竞赛第一节 运动竞赛的种类与意义第二节 运动竞赛的组织第三节 运动竞赛的方法第二篇 实践篇第八章 田径第一节 田径运动概述第二节 田径项目简介第三节 田径竞赛规则简介第九章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球技术第三节 足球战术第四节 足球竞赛规则简介第十章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球技术第三节 篮球战术第四节 篮球竞赛规则简介第十一章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球技术和战术第三节 排球竞赛规则简介第十二章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球技术第三节 乒乓球战术第四节 乒乓球竞赛规则简介第十三章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球技术第三节 羽毛球战术第四节 羽毛球竞赛规则简介第十四章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球技术第三节 网球战术第四节 网球竞赛规则简介第十五章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 游泳基本技术第三节 游泳卫生与救护第四节 游泳竞赛规则简介第十六章 武术第一节 武术运动概述第二节 武术项目简介第三节 武术竞赛规则简介第十七章 健美操第一节 健美操概述第二节 健美操基本动作第三节 健美操竞赛规则简介第十八章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈基本步法第三节 体育舞蹈竞赛的基本常识第十九章 其他健身项目第一节 球类项目第二节 搏击类项目第三节 其他项目

<<体育与健康教程>>

编辑推荐

《体育与健康教程》由河南科学技术出版社出版。

<<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>