

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787544403962

10位ISBN编号：7544403963

出版时间：2005-8

出版时间：上海教育

作者：石兰萍，张凤俊 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>>

内容概要

《体育与健康》结合高职高专院校已普遍开设多种类型体育课及体育选修课、活动体育课、健身俱乐部的现状，注重教材内容体系的时代性、科学性、知识性、系统性、实用性、趣味性，集体育、健康、休闲为一体的综合性教材。

本教材既可供两年制高职使用，也可供高职高专其他学制使用，还可以作为学生校园学习期间和未来生活、工作中继续进行体育锻炼的学习指导用书。

<<体育与健康>>

书籍目录

理论篇第一章体育锻炼与健康第一节体育的产生和发展第二节健康是人类生存的基础第三节体育锻炼对健康的作用第二章现代生活与体育第一节现代人生活方式与健康状况第二节体育锻炼与生活方式的改善第三章身体素质的科学锻炼第一节体质与健康的测定与评价第二节身体素质的科学锻炼第三节锻炼计划的制定第四章运动卫生与保健第一节运动卫生保健常识第二节常见运动损伤的预防与急救第三节运动处方与运动康复第五章体育竞赛第一节学校体育竞赛第二节体育欣赏第三节奥林匹克运动第六章终身体育第一节终身体育的意义第二节终身体育基础第三节终身体育的自我规划实践篇第七章球的魅力——球类运动第一节巨人运动——篮球第二节隔网对抗——排球第三节第一运动——足球第四节变幻莫测——乒乓球第五节妙趣横生——羽毛球第六节绅士运动——网球第八章攀登跳跃——体操第一节空间平衡——技巧第二节横空出世——支撑跳跃第九章朝气蓬勃——健身健美第一节青春活力——健身健美操第二节更美更强——健美运动第三节匀称和谐——形体运动第十章如鱼得水——游泳第一节游泳基本技术第二节游泳卫生、安全与救护第十一章民族瑰宝——武术第一节以柔克刚——简化太极拳第二节以刚制柔——长拳休闲篇第十二章休闲体育第一节绅士风度——台球第二节优美高雅——体育舞蹈第三节智慧体操——棋类第四节手握乾坤——桥牌第五节势如破竹——保龄球第六节精彩对抗——沙滩排球第七节因地制宜——野外生存第八节刺激趣味——轮滑第九节挑战自我——攀岩第十节以静待动——钓鱼第十一节坚决果断——棒球第十二节张弛有度——垒球第十三节超凡脱俗——高尔夫球参考文献附录学生体质健康标准(试行方案)《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法《学生体质健康标准(试行方案)》的评价指标和得分

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>