

<<体育简明教程>>

图书基本信息

书名：<<体育简明教程>>

13位ISBN编号：9787560163192

10位ISBN编号：756016319X

出版时间：2010-8

出版时间：吉林大学出版社

作者：甘毅，邵林海 编

页数：249

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>

<<体育简明教程>>

内容概要

《体育简明教程》在编写上体现了“健康第一”的指导思想。围绕着“体育与健康”这一问题进行阐述与分析。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。全书注重理论联系实际。努力使学生学以致用，从而进行科学锻炼，增进健康。

<<体育简明教程>>

书籍目录

上编 体育与健康理论第一章 导论第一节 体育的含义第二节 我国学校体育教育的目标第二章 体育锻炼第一节 体育锻炼概述第二节 体育锻炼的内容第三节 体育锻炼的方法第四节 增强身体素质的方法第三章 健身的科学方式第一节 体育锻炼对健康的益处第二节 适宜的运动强度的分类第三节 适宜的运动项目第四章 健康与健康的生活方式第一节 健康的含义第二节 健康的生活方式第五章 体育锻炼与学生的心理健康第一节 体育活动对心理发展的影响第二节 学生的心理健康第六章 体育锻炼的医务监督第一节 体育锻炼的医务监督第二节 体育锻炼中常见的生理反应第三节 运动损伤的预防第七章 体育竞赛的组织与编排第一节 体育竞赛的组织方法第二节 体育竞赛编排与成绩计算第八章 体育竞赛的观赏第一节 体育竞赛的意义和特点第二节 体育竞赛的观赏第九章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动概述第二节 奥林匹克精神象征下编 体育与运动实践第十章 田径第一节 概述第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第十一章 体操第一节 现代体操运动概述第二节 体操的主要教学内容第十二章 篮球第一节 概述第二节 篮球的基本技术第三节 篮球的基本战术第四节 篮球竞赛规则简介第十三章 排球第一节 概述第二节 排球的基本技术第三节 排球的基本战术第四节 排球竞赛规则简介第五节 软式排球第十四章 足球第一节 概述第二节 足球的基本技术第三节 足球的基本战术第四节 足球竞赛规则简介第十五章 乒乓球第一节 概述第二节 乒乓球的基本技术第三节 乒乓球的基本战术第十六章 羽毛球第一节 概述第二节 羽毛球的基本技术第三节 羽毛球的基本战术第十七章 网球第一节 概述第二节 网球的基本技术第三节 网球的基本战术第十八章 游泳第一节 概述第二节 蛙泳第三节 自由泳第四节 游泳救护与安全卫生常识第十九章 武术第一节 概述第二节 武术基本动作练第三节 跆拳道运动第四节 太极拳第五节 武术锻炼注意事项第二十章 健美第一节 概述第二节 健美锻炼的方法第三节 健美体型的简易评价方法第二十一章 健美操第一节 概述第二节 健美操运动的特点与功能第三节 健美操运动的起源与发展第四节 健美操的基本动作第五节 常用上肢动作第六节 健美操的科学锻炼方法第二十二章 户外与休闲第一节 拓展训练第二节 轮滑运动第二十三章 体育行业职业技能鉴定第一节 体育行业职业资格鉴定第二节 健身操教练国家职业资格培训大纲附录学生体质健康标准参考文献

<<体育简明教程>>

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>