

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787560249568

10位ISBN编号：7560249566

出版时间：2007-8

出版时间：东北师范大学出版社

作者：孙跃民 主编

页数：198

字数：294000

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

体育教育是中职学校体系中的一项重要内容，是中职学校培养全面发展的人才的重要组成部分，其主要任务是使学生学习和掌握体育基本知识、技术与技能，提高生理技能，增强身体素质，培养其高尚情操和团结协作的集体主义精神。

本书紧紧围绕“健康第一”的指导思想，注入众多的时尚健康教育理念，坚持“以人为本”的原则，倡导学生体育意识的形成并促进其进行锻炼，充分体现了教材的科学性、时代性、实用性。内容融合了体育、休闲、生理、心理等方面的科学理论知识，真正体现了以人为本的教育理念，突出了学生的主体地位，形式新颖，增添了小知识板块，加大了信息量，图文并茂，使人耳目一新。

全书共分八个单元——体育知识概说，体育卫生保健，田径运动，球类运动，形体与健美，养生防身体育，休闲体育，运动竞赛与体育观赏。

书籍目录

第一单元 体育知识概说 一 体育的起源与发展 二 体育的形式 三 体育的功能 四 中职生的健康教育 五 奥林匹克运动 附录 历届奥林匹克运动会举办城市及时间第二单元 体育卫生保健 一 体育锻炼的原则 二 体育运动卫生知识 三 了解自己的运动状况 四 运动损伤的预防和处理第三单元 田径运动 一 短跑 二 中长跑 三 跳远 四 三级跳远 五 跳高 六 铅球 七 标枪 八 铁饼第四单元 球类运动 一 篮球 二 排球 三 足球 四 乒乓球 五 羽毛球第五单元 形体与健美 一 形体训练 二 体育舞蹈 三 健美运动第六单元 养生防身体育 一 武术 二 太极拳 三 散打第七单元 休闲体育 一 游泳 二 台球 三 保龄球 四 有氧运动 五 极限运动第八单元 运动竞赛与体育观赏 一 运动竞争种类 二 正确认识运动竞赛 三 体育的观赏价值 四 如何观赏体育比赛

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>