

<<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：9787560618821

10位ISBN编号：7560618820

出版时间：2007-8

出版时间：西安电子科技大学出版社

作者：张丽

页数：356

字数：541000

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

本教材是依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学生体质健康标准》和《学校体育工作条例》，针对普通高等学校体育教育工作面临的新形势、新局面、新特点和新需求而编写的。

内容共分三大部分。

第一部分：体育与健康，介绍了学校体育概况、终身体育与体质健康、体育科学原理和体育卫生常识等理论知识；第二部分：体育运动实践，编写了田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、游泳、健美操、健美、体育舞蹈和跆拳道等体育专项技术的内容；第三部分：体育与欣赏，主要介绍奥林匹克运动，并且对第二部分中没编写的其它奥运项目加以简要介绍，以提高大学生的体育欣赏水平，使同学们在奥运会期间能够更好地观看和欣赏比赛。

本书既可作为大中专学生和体育工作者的教材，又是广大群众参与体育活动的良师益友。

## <<体育与健康教程>>

### 书籍目录

#### 第一部分 体育与健康

##### 第一章 高校体育

###### 第一节 体育

###### 一、体育的含义

###### 二、体育的功能

###### 三、体育的组成

###### 第二节 学校体育

###### 一、国外学校体育的发展

###### 二、我国学校体育的发展

###### 三、学校体育的地位和意义

###### 四、学校体育的目的和任务

###### 五、学校体育的组织形式及实施

##### 第二章 体育与健康

###### 第一节 终身体育与体质健康

###### 一、现代健康观

###### 二、健康第一

###### 三、体育与健康的关系

###### 四、当代大学生生理、心理健康特点

###### 五、体育锻炼对增强体质、改善心理的作用

###### 六、终身体育对今后工作学习的作用

###### 第二节 体育锻炼的科学原理

###### 一、体育锻炼的原则、要求、内容和方法

###### 二、体育锻炼中的生理机制

###### 三、进行良好体育锻炼的机制

###### 第三节 体育卫生与保健

###### 一、女子体育卫生

###### 二、如何更好地进行体育锻炼, 避免损伤

###### 三、自我保健疗法

#### 第二部分 体育运动实践

##### 第三章 田径运动

###### 第一节 短跑

###### 一、100米跑技术

###### 二、200米和400米跑技术

###### 三、跑的专门性练习

###### 第二节 中长跑

###### 一、中长跑的技术

###### 二、中长跑的练习方法

###### 第三节 跳远

###### 一、跳远的技术

###### 二、跳远技术的练习

###### 第四节 推铅球

###### 一、推铅球的技术

###### 二、推铅球的练习方法

##### 第四章 球类运动

###### 第一节 篮球

## <<体育与健康教程>>

### 一、篮球运动概述

### 二、篮球基本技术

### 三、篮球基本战术

#### 第二节 排球

### 一、排球运动概述

### 二、排球基本技术

### 三、排球基本战术

### 四、软式排球

#### 第三节 足球

### 一、足球运动概述

### 二、足球基本技术

### 三、足球基本战术

#### 第四节 乒乓球

### 一、乒乓球运动概述

### 二、乒乓球基本技术

### 三、乒乓球基本战术

#### 第五节 羽毛球

### 一、羽毛球运动概述

### 二、羽毛球基本技术

### 三、羽毛球基本战术

#### 第六节 网球

### 一、网球运动概述

### 二、网球基本技术

### 三、网球基本战术

## 第五章 健美塑身与美体

### 第一节 形体练习

#### 一、形体练习的概念

#### 二、大学生形体训练的途径与方法应用

### 第二节 健美操

#### 一、健美操运动概述

#### 二、健美操基本技术

#### 三、健美操成套动作

### 第三节 体育舞蹈

#### 一、体育舞蹈的发展概况

#### 二、体育舞蹈的基本知识

#### 三、几种体育舞蹈的特点和套路组合

### 第四节 健美

#### 一、健美运动概述

#### 二、健美基本练习

## 第六章 民族传统体育

### 第一节 武术

#### 一、武术运动概述

#### 二、武术基本功及技术

### 第二节 武术套路运动

#### 一、十六式太极拳

#### 二、二十四式太极拳

#### 三、初级长拳(第三路)

## <<体育与健康教程>>

### 四、初级剑术

#### 第三节 搏击运动

##### 一、搏击运动概述

##### 二、搏击基本技术

##### 三、搏击基本战术

### 第七章 游泳

#### 第一节 游泳运动概述

#### 第二节 游泳基本技术

#### 第三节 游泳基本练习

### 第八章 跆拳道

#### 第一节 跆拳道的渊源和发展

#### 第二节 跆拳道运动基本技术

#### 第三节 跆拳道运动的基本战术

### 第九章 竞技比赛的裁判与规则

#### 第一节 田径规则

#### 第二节 篮球规则

#### 第三节 排球规则

#### 第四节 足球规则

#### 第五节 乒乓球规则

#### 第六节 羽毛球规则

#### 第七节 网球规则

#### 第八节 健美操规则

#### 第九节 健美比赛的规则

#### 第十节 游泳竞赛规则

#### 第十一节 跆拳道竞赛规则

## 第三部分 体育与欣赏

### 第十章 奥林匹克与竞赛美

#### 第一节 奥林匹克运动

##### 一、奥林匹克运动会的由来

##### 二、奥林匹克运动会的精神和特色

##### 三、项目设置

##### 四、现代奥运的新理念

#### 第二节 竞赛美学欣赏

##### 一、国际流通语言

##### 二、运动竞赛表演的特殊作用

##### 三、振奋民族精神

### 第十一章 奥运项目

#### 第一节 游泳类项目

##### 一、跳水

##### 二、花样游泳

##### 三、水球

#### 第二节 体操类项目

##### 一、竞技体操

##### 二、艺术体操

##### 三、蹦床

#### 第三节 马术

##### 一、盛装舞步

## <<体育与健康教程>>

二、场地障碍赛

三、三日赛

第四节 举重

一、举重的主要技术动作

二、举重项目设置和场地设备

三、举重成绩的确定

第五节 搏击项目

一、柔道

二、拳击

三、摔跤

四、击剑

第六节 射击和射箭

一、射击

二、射箭

第七节 自行车

第八节 球类

一、沙滩排球

二、曲棍球

三、垒球

第九节 水上项目

一、赛艇

二、皮划艇

三、帆船帆板

第十节 综合类项目

一、现代五项

二、铁人三项

参考文献

<<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>