

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787560723259

10位ISBN编号：756072325X

出版时间：2004-8

出版时间：山东大学出版社

作者：李洪亮 主编

页数：278

字数：231000

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

体育教育是我国整个教育中唯一贯穿于教育全过程的一门课程。本教材注重体育理论知识与人体科学指导体育教学的教材改革，增加了身体素质和人体生理指标的自测量表，便于师生之间在体育教育过程的相互沟通，使体育教育在学校体育中更有效地发挥作用。

书籍目录

第一章 学校体育学知识 第一节 体育的目的、任务 第二节 高等学校体育 第三节 体育锻炼量表第二章 运动解剖学知识 第一节 人体的基本结构 第二节 运动系统 第三节 内脏 第四节 三围自测量表第三章 运动生理学知识 第一节 人体的氧运输功能 第二节 运动技能的形成与身体素质 第三节 运动过程中人体机能状态变化规律 第四节 心肺功能测试量表第四章 体育保健学知识 第一节 机能检测与运用损伤的预防 第二节 运动性疾病 第三节 运动按摩 第四节 体育锻炼的医务监督及保健自测量表第五章 体育营养学知识 第一节 营养与健康 第二节 人体所需的营养素 第三节 营养与运动 第四节 营养的自测量表第六章 体育竞赛知识 第一节 体育竞赛的意义与种类 第二节 运动竞赛的组织工作第七章 三大球比赛的欣赏方法 第一节 篮球比赛的欣赏方法 第二节 排球比赛的欣赏方法 第三节 足球比赛的欣赏方法第八章 三小球比赛的欣赏方法 第一节 网球比赛的欣赏方法 第二节 羽毛球比赛的欣赏方法 第三节 乒乓球比赛的欣赏方法 第四节 竞技性、娱乐性和休闲性运动项目自选表第九章 身体素质锻炼运动处方 第一节 力量素质运动处方 第二节 速度素质运动处方 第三节 耐力素质运动处方 第四节 灵敏素质运动处方 第五节 柔韧素质运动处方附录

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>