

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787562436935

10位ISBN编号：7562436932

出版时间：2006-8

出版时间：重庆大学出版社

作者：王晓莉

页数：280

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

本课本突出了职业体育与健康教育有机结合的特点，体现了职业体育与健康教育为生产劳动服务的教学宗旨，是中等职业学校体育与健康教育课程的通用课本。

课本根据教学内容编成7单元65课次（130课时），每课次内容丰富，供教学的知识点多。

各类中等职业学校可按照职业类型和特点、学校体育设施等，编制本专业“体育与健康”课程教学实施计划，以体现不同专业教学的特殊要求。

课本图文并茂，浅显易懂，集运动健身、文化娱乐、卫生保健为一体，是中职类学校学生完成本课程学习的必备教材，也是终身体育的工具书。

<<体育与健康>>

书籍目录

第1单元 体质与健康 第1课 体质概论 第2课 身体形态与机能是健康的标识 第3课 树立正确的健康观
第4课 体育锻炼促进健康和心理自我调节能力 第5课 科学锻炼身体的原则 第6课 保健按摩及常见病
自我按摩 第7课 常见运动损伤的预防及处理第2单元 田径运动 第8课 跑的专门性练习法 第9课 短跑
技术 第10课 弯道跑4×100 m接力跑考核项目 第11课 中、长跑技术耐力跑运动要素 第12课 急行跳远
第13课 蹲踞式跳远 第14课 背越式跳高技术1 第15课 背越式跳高技术2 第16课 三级跳远技术 第17课
推铅球技术、规则、考核标准 第18课 实心球第3单元 球类运动 第19课 篮球基本技术1 第20课 篮球
基本技术2 第21课 篮球基本技术3 第22课 篮球基本技术4 第23课 篮球基本技术5 第24课 篮球基本技
术6 第25课 篮球基本技术7 第26课 篮球基本技术8 第27课 篮球常用规则及裁判员手势解读 第28课 排
球运动概述及基本技术1 第29课 排球基本技术2 第30课 排球基本技术3及有关发球规则 第31课 排球
基本技术4 第32课 排球基本技术5及考核标准和规则 第33课 足球运动发展概况及基本技术1 第34课
足球基本技术2 第35课 足球基本技术3 第36课 足球基本技术4 第37课 足球基本技术5及竞赛规则
第38课 羽毛球运动概述及基本技术1 第39课 羽毛球基本技术2 第40课 羽毛球基本技术3 第41课 羽毛
球基本技术4及竞赛规则 第42课 乒乓球运动概述及基本技术1 第43课 乒乓球基本技术2 第44课 乒乓
球基本技术3及竞赛规则 第45课 毽球运动概述及基本技术1 第46课 毽球基本技术2及竞赛规则第4单元
形体训练 第47课 形体训练概述及基本训练1 第48课 形体训练2 第49课 形体训练3 第50课 体育舞蹈1
第51课 体育舞蹈2第5单元 武术 第52课 太极拳(简化24式)1 第53课 太极拳(简化24式)2 第54课
太极拳(简化24式)3 第55课 太极拳(简化24式)4 第56课 太极剑1 第57课 太极剑2 第58课 连环拳1
第59课 连环拳2 第60课 连环拳3第6单元 休闲体育与体育欣赏 第61课 台球游泳 第62课 飞镖软式排球
第63课 跆拳道保龄球 第64课 桌上足球瑜伽 第65课 定向越野柔道附录 体育健康标准测试及评分方
法 田径运动员技术等级标准 世界田径纪录 亚洲田径纪录 全国田径纪录

<<体育与健康>>

编辑推荐

王晓莉、罗永清主编的《体育与健康》突出了职业体育与健康教育有机结合的特点，体现了职业体育与健康教育为生产劳动服务的教学宗旨，是中等职业学校体育与健康教育课程的通用课本。

课本根据教学内容编成7单元65课次（130课时），每课次内容丰富，供教学的知识点多。

各类中等职业学校可按照职业类型和特点、学校体育设施等，编制本专业“体育与健康”课程教学实施计划，以体现不同专业教学的特殊要求。

课本图文并茂，浅显易懂，集运动健身、文化娱乐、卫生保健为一体，是中职类学校学生完成本课程学习的必备教材，也是终身体育的工具书。

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>