

<<体育与健康实践教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康实践教程>>

13位ISBN编号：9787562814337

10位ISBN编号：7562814333

出版时间：2003-8

出版时间：华东理工大学出版社

作者：金其荣 编

页数：396

字数：308000

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>

## <<体育与健康实践教程>>

### 内容概要

根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求，该《纲要》于2003年新学年开始在全国所有普通高校中施行。

为此，我们体育教研室的全体教师参与编写《体育与健康实战教程》，作为《体育与健康理论教程》的配套教材。

《体育与健康实践教程》这本教材根据高校的情况和学生个性特点，选编的内容力求少而精，讲究实效，并注意与中学教材的连贯和衔接；紧扣体育课程的主要目标，把“健康第一”的指导思想作为选编教学内容的基本出发点，同时，重视体育课的文化含量；以人为本，遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，适应教学对象，充分发挥大学生的智力优势，为学生所用，便于学生课外自学、自练、自娱；充分反映和体现《学生体质健康标准》的内容和要求，由于受体育教学时数的限制，本教材尽可能简化教学内容，突出具体锻炼方法和手段的实际运用，在操作上，既利于学生学，又利于教师教。

## &lt;&lt;体育与健康实践教程&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言第一章 身体素质 第一节 力量素质 第二节 耐力素质 第三节 速度素质 第四节 灵敏素质 第五节 柔韧素质第二章 篮球 第一节 概述 第二节 篮球技术与练习方法 第三节 基本战术 第四节 规则简介第三章 排球 第一节 概述 第二节 基本技术与练习方法 第三节 基本战术 第四节 排球比赛主要规则第四章 足球 第一节 概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第四节 主要的竞赛规则和裁判法第五章 棒(垒)球 第一节 概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第四节 比赛方法与规则介绍第六章 乒乓球 第一节 概述 第二节 乒乓球基本技术与练习方法 第三节 乒乓球的基本战术 第四节 乒乓球竞赛规则简介第七章 拳击 第一节 概述 第二节 基本运作 第三节 实战对抗和身体素质训练 第四节 拳击竞赛方法简介第八章 散打 第一节 概述 第二节 基本姿势和基本技术 第三节 防守技术 第四节 规则简介第九章 擒拿格斗 第一节 概述 第二节 人体关节和要害部位 第三节 基础运作 第四节 实战运用 第五节 女子防身自卫十法第十章 健美第十一章 艺术体操第十二章 健美操第十三章 羽毛球第十四章 网球第十五章 游泳

<<体育与健康实践教程>>

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>