

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564061463

10位ISBN编号：7564061464

出版时间：2012-6

出版时间：北京理工大学出版社

作者：杜志锋，周雪娟，刘闻 主编

页数：241

字数：352000

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

本书作为高等职业教育的体育教材，本着“素质性、职业性、实践性”的教学指导思想编写。

《体育与健康》分别介绍了体育相关的基础知识以及篮球、足球、排球、乒乓球等常见和实用的体育项目。

内容翔实，结构合理，构思精巧，特别注重大学体育教学理论与实践的结合。

《体育与健康》主要用于高等职业院校各专业学生学习使用，也可供高职高专院校大学体育教学选用，还可以作为从事大学体育教学的教师及社会上广大的体育爱好者的参考读物。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育与健康教育

第一节 体育与健康的概念

第二节 影响健康的因素

第三节 亚健康与造成亚健康的原因

第二章 体育运动原理与卫生健康

第一节 现代体育的构成和发展趋势

第二节 现代体育的功能

第三节 体育运动卫生

第三章 大学生体育锻炼与体质评价

第一节 体育锻炼的作用和特点

第二节 体育锻炼的科学安排

第三节 提高身体运动素质的方法

第四节 体育锻炼对人体形态和机能的影响

第五节 体育锻炼常识

第六节 体育锻炼与营养

第七节 运动处方

第八节 体质及影响体质的因素

第九节 大学生体质健康标准

第四章 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法

第五章 游泳

第一节 游泳概述

第二节 游泳的基本技术

第三节 水上救护知识

第六章 篮球

第一节 篮球运动概述

第二节 篮球运动的基本技术

第三节 篮球运动的基本战术

第四节 篮球竞赛规则简介

第七章 排球

第一节 排球运动的概述

第二节 排球运动的基本技术

第三节 排球基本战术

第四节 排球比赛规则

第八章 羽毛球

第一节 羽毛球运动的概述

第二节 羽毛球运动的基本技术

第三节 羽毛球运动的基本战术

第四节 羽毛球竞赛的主要规则

第九章 乒乓球

第一节 乒乓球运动概述

第二节 乒乓球基本技术

第三节 乒乓球基本战术

第四节 乒乓球竞赛的主要规则

第十章 田径健身运动

第一节 田径健身运动概述

<<体育与健康>>

第二节 田径健身运动的内容

第三节 田径专项身体素质练习

第四节 田径竞赛的主要规则

第十一章 形体

第一节 形体的概述

第二节 形体的基本训练

第十二章 健美操

第一节 健美操基本技术与动作组合

第二节 健美操徒手基本动作

第三节 健美操的创编性原则

第十三章 散打

第一节 散打概述

第二节 散打的基本技术

第三节 散打的竞赛规则

第四节 防身术

第十四章 体育舞蹈

第一节 体育舞蹈概述

第二节 体育舞蹈基本技术动作

第三节 体育舞蹈的竞赛规则

第十五章 瑜伽

第一节 瑜伽概述

第二节 瑜伽的基本技巧

第十六章 冰上运动

第一节 冰上运动的概述

第二节 速度滑冰的基本技术

第三节 速度滑冰的竞赛规则

第十七章 休闲运动

第一节 台球

第二节 保龄球

第三节 毽球

<<体育与健康>>

编辑推荐

杜志锋、周雪娟、刘闻主编的《体育与健康》是国家示范性高等职业教育精品规划教材。教材共分十七章，内容包括：体育与健康教育，体育运动原理与卫生健康，大学生体育锻炼与体质评价，《国家学生体质健康标准》测试的操作方法，游泳，球类运动，田径健身运动，形体，健美操，散打，体育舞蹈，瑜伽，冰上运动和休闲运动。主要用于高等职业院校各专业学生学习使用，也可供高职高专院校大学体育教学选用，还可以作为从事大学体育教学的教师及社会上广大的体育爱好者的参考读物。

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>