

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787802437999

10位ISBN编号：7802437997

出版时间：2011-8

出版时间：中航出版传媒有限责任公司

作者：付小康，韩雪梅 主编

页数：238

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

本书涵盖了高职院校体育课及课外延伸所需内容。全书分为4个篇，共13章，内容主要涉及体育与健康理论、实践技能、职业体能、野外生存及拓展运动。

体育与健康理论篇包含第1章和第2章，介绍了体育与健康，体育锻炼与保健的一些基本知识；实践技能篇从第3章到第11章，分别介绍了篮球运动、足球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、游泳运动、冰雪运动和24式太极拳；职业体能篇包括第12章，介绍了职业体能概述、建筑类职业体能的一些基本知识；野外生存及拓展运动篇章包含第13章，介绍了野外生存、定向运动、登山与攀岩、拓展运动的一些基本知识。

本书视角新颖，信息量大，内容翔实，是集理论性、实用性和科学性为一体的教材，可作为高职院校建筑及其他相关专业的体育教材。

<<体育与健康>>

书籍目录

体育与健康理论

第1章 体育与健康概述

1.1 体育概述

- 1.1.1 体育的起源和定义
- 1.1.2 体育的生理学基础
- 1.1.3 现代社会对体育的需求

1.2 健康概述

- 1.2.1 四维健康观
- 1.2.2 健康五要素
- 1.2.3 衡量人体健康的10条标准
- 1.2.4 关于亚健康状态
- 1.2.5 影响健康的因素

1.3 体育与健康的关系

- 1.3.1 体育对体质的影响
- 1.3.2 体育对心理的影响

第2章 体育锻炼与保健

2.1 体育锻炼常识

- 2.1.1 锻炼前的准备活动
- 2.1.2 时间的选择
- 2.1.3 运动量的控制

2.2 营养与健康

- 2.2.1 营养素
- 2.2.2 饮食与健康

2.3 运动损伤

- 2.3.1 运动损伤的分类
- 2.3.2 运动损伤的发生原因
- 2.3.3 运动损伤的预防
- 2.3.4 常见运动损伤的处理

2.4 运动处方

- 2.4.1 运动处方的概念
- 2.4.2 运动处方的制定
- 2.4.3 运动处方的实施

实践技能

第3章 篮球运动

3.1 篮球运动概述

3.2 基本技术

- 3.2.1 脚步移动
- 3.2.2 传接球
- 3.2.3 运球
- 3.2.4 投篮

3.3 基本战术

- 3.3.1 传切配合
- 3.3.2 掩护配合
- 3.3.3 突分配合
- 3.3.4 换防配合

<<体育与健康>>

3.3.5 补防配合

3.3.6 关门配合

3.4 比赛规则

第4章 足球运动

4.1 足球运动概述

4.2 基本技术

4.2.1 踢球

4.2.2 接球

4.2.3 头顶球

4.2.4 运球

4.2.5 拦截球

4.3 基本战术

4.3.1 比赛阵型

4.3.2 进攻战术

.....

职业体能

野外生存及拓展运动

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>