

<<体育与健康基础>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康基础>>

13位ISBN编号：9787810485647

10位ISBN编号：7810485644

出版时间：2003-10-1

出版时间：席占田、王广明 郑州大学出版社 (2003-10出版)

作者：席占田,王广明

页数：375

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>

<<体育与健康基础>>

内容概要

《体育与健康基础》分体育理论与健康，运动与实践上下两篇，共14章。编者在编写过程中，认真贯彻国家教育部、体育总局颁布的《普通高等学校体育教学指导纲要》和《学生体质健康标准（试行方案）》的基本思路与要求，围绕课程改革的五大目标（运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应能力），结合高等学校体育教学所呈现的自主、多样化趋势，力求在理论阐述的思想性、科学性，逻辑结构的条理性、系统性，语言表达的通俗性、生动性，实践环节的针对性、应用性以及图文并茂的创新性、有效性等方面富有张力与特色，从而充分体现“健康第一，全面发展”的理念，培养和造就身心健康的社会主义合格人才。本书可作为大专院校公共体育课程的指导用书，又可成为全民健身过程中的赏析读物。

<<体育与健康基础>>

书籍目录

上篇 体育理论与健康 第一章 体育概论 第一节 体育的概念 第二节 体育的组成 第三节 体育的产生 第四节 体育的功能 第五节 高等院校体育 第六节 高等院校竞技体育 第二章 终身体育 第一节 终身体育的概念及形成 第二节 终身体育的原则、内容与方法 第三节 终身体育内容与方法的选择 第四节 自然力锻炼与季节性体育 第五节 作息制度中的体育 第六节 大学生体育 第三章 体育与健康 第一节 体育锻炼与健康 第二节 体能的自我评价 第三节 增强体能的锻炼原则与方法 第四节 《学生体质健康标准》的组织与实施 第四章 体育锻炼与身体素质的提高 第一节 体育锻炼与肌肉力量和耐力的提高 第二节 体育锻炼与柔韧性的改善 第三节 体育锻炼与心肺功能的关系 第五章 体育锻炼与卫生保健 第一节 女子体育卫生 第二节 常见的运动性病症 第三节 运动损伤与防治 第四节 常用简易保健方法 第六章 体育锻炼与心理健康 第一节 心理健康 第二节 体育锻炼对心理健康的影响 第三节 焦虑和应激 第四节 体育锻炼与应激和焦虑控制 附录应激程度自评量表 第七章 体育锻炼与社会健康 第一节 社会健康基础知识 第二节 人际关系与社会健康 第三节 体育锻炼与社会健康 附录社会健康自评量表下篇 运动实践 第八章 田径运动 第一节 短跑 第二节 接力跑 第三节 中长跑 第四节 跨栏跑 第五节 跳高 第六节 跳远 第七节 推铅球 第八节 掷标枪 第九节 田径运动竞赛主要规则及裁判法 第九章 篮球 第一节 传、接球 第二节 投篮 第三节 运球 第四节 持球突破 第五节 抢篮板球 第六节 个人防守 第七节 篮球战术 第八节 篮球规则 第十章 排球 第一节 基本技术 第二节 基本战术 第三节 软式排球 第四节 排球规则简介 第十一章 足球 第一节 足球运动的概述 第二节 足球技术 第三节 足球规则简介 第十二章 乒乓球基本技术 第一节 握拍法 第二节 基本步法 第三节 发球和接发球技术 第四节 推挡球技术 第五节 攻球技术 第六节 弧形球技术 第七节 搓球技术 第八节 削球技术 第九节 基本战术 第十三章 民族传统体育——武术 第一节 武术的特点和作用 第二节 武术的内容和分类 第三节 武术的基本功 第四节 武术竞赛的组织与裁判 第五节 套路运动 第六节 散手 第十四章 艺术体操 第一节 基本位置练习 第二节 基本步法与舞步 第三节 摆动、绕环与移重心 第四节 扇操 第五节 球操后记参考文献

<<体育与健康基础>>

编辑推荐

席占田、王广明主编的《体育与健康基础》分体育理论与健康，运动与实践上下两篇，共14章。编者在编写过程中，认真贯彻国家教育部、体育总局颁布的《普通高等学校体育教学指导纲要》和《学生体质健康标准(试行方案)》的基本思路与要求，围绕课程改革的五大目标(运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应能力)，结合高等学校体育教学所呈现的自主、多样化趋势，力求在理论阐述的思想性、科学性，逻辑结构的条理性、系统性，语言表达的通俗性、生动性，实践环节的针对性、应用性以及图文并茂的创新性、有效性等方面富有张力与特色，从而充分体现“健康第一，全面发展”的理念，培养和造就身心健康的社会主义合格人才。本书可作为大专院校公共体育课程的指导用书，又可成为全民健身过程中的赏析读物。

<<体育与健康基础>>

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>