

<<高职体育>>

图书基本信息

书名：<<高职体育>>

13位ISBN编号：9787810776837

10位ISBN编号：7810776835

出版时间：2005-9

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：陈小虎

页数：160

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>

<<高职体育>>

内容概要

《高职高专通用教材：高职体育》依据全国普通高等学校体育课程教学指导纲要的要求，结合高职体育教育的理论与实践编写。

共分7章。

内容包括绪论、高职体育概论、体育教育、体育与休闲、体育健身知识与方法、运动处方和体育竞赛规则速读。

书中阐述常见体育运动项目的理论与发展，常见体育运动的竞赛规则。

特别注意体育与文化、体育与休闲和体育与健身的培养。

《高职高专通用教材：高职体育》可作为高职高专体育教育用书，亦可作为社区体育运动的普及与开展的参考教材，而对于一般体育爱好者更是良师益友。

书籍目录

第1章 绪论1.1 为什么要进行体育学习1.1.1 什么是体质1.1.2 为什么体育锻炼能增强体质1.1.3 健康的身体会给你带来什么1.2 如何进行体育学习1.2.1 扬长避短1.2.2 走马观花不如撷两果实1.2.3 知其然也知其所以然1.2.4 树立“会玩”的体育学习观点1.2.5 体育学习贵在持之以恒1.2.6 体育学习不解就问1.2.7 针对职业特点掌握体育锻炼方法第2章 高职体育概论2.1 体育的概念2.1.1 “体育”一词的由来2.1.2 “体育”概念的解释2.1.3 体育锻炼与现代化社会发展的关系2.1.4 我国体育人口的概念及标准2.2 高职体育的演变与发展2.2.1 我国高职教育发展的历史与背景2.2.2 高职体育的定位问题2.2.3 高职体育的现状与发展2.3 健康的概念2.3.1 健康的意义2.3.2 健康的定义2.3.3 体育锻炼对促进心理健康的积极作用2.4 体质健康标准的自我评价2.4.1 身体形态的自我评价2.4.2 身体机能的自我评价2.4.3 身体素质的自我评价2.4.4 柔韧性的自我评价2.5 如何组织小型体育竞赛2.5.1 宣传工作2.5.2 竞赛的组织工作2.5.3 编排比赛日程表第3章 体育教学3.1 身体基本活动能力3.2 田径3.2.1 田径运动的产生与发展3.2.2 田径基本技术原理和基本技能3.3 篮球3.3.1 篮球运动的起源与发展3.3.2 篮球运动基本技术3.3.3 篮球基本战术3.4 排球3.4.1 排球运动的起源与发展3.4.2 排球技术3.5 足球3.5.1 足球运动起源与发展3.5.2 足球的主要技术和练习方法3.6 乒乓球3.6.1 乒乓球运动的起源与发展3.6.2 乒乓球的基本技术3.6.3 学生须掌握的基本技能3.7 健美操3.7.1 健身健美操的基本动作、练习与要求3.7.2 健身健美操锻炼的原则3.7.3 健身健美操锻炼的自我监督3.8 武术3.8.1 武术简介.....第4章 体育与休闲第5章 体育健身知识与方法第6章 运动处方第7章 体育竞赛规则速读参考文献

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>