

<<现代体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<现代体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811005967

10位ISBN编号：7811005964

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：《现代体育与健康教程》编委会 编

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>

<<现代体育与健康教程>>

内容概要

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：

“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。

”为了贯彻中央指示精神，我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和当前高等学校教学实际发展的需要，编写了《现代体育与健康教程》。

为了进一步提高教材的质量，2009年，我们又对本书进行了修订。

这次修订主要是对部分内容进行了更新，并增加了合球、初级剑术、散打、拳击等新的内容。

在本书的编写过程中，牢牢把握素质教育和“健康第一”的指导思想，以培养学生健康意识、体育意识为先导，以提高学生的体育能力、培养学生的体育习惯为宗旨，以达到提高大学生的体育文化素质、健康素质和运动素质的目的。

本教材的主要特点如下：

第一，针对性强。

本书从大学生身心发育的特点和实际需求出发，为学生量身定做了这本集知识性、科学性、实用性于一体的体育教科书。

第二，结构合理。

本书前半部分为理论篇，后半部分为实践篇，较大程度地满足了学生理论和实践的需求；为增加信息量，文中还穿插了大量知识窗。

第三，通俗易懂。

理论阐述，由事入理，深入浅出；技能介绍，重点讲清怎样做，力求体现可操作性。

本教材参加编写人员的具体分工：田瑞峰编写了第二章、第三章、第五章；赵生宝编写了第二章、第九章；王霞编写了第七章、第八章；苏笑朋编写了第十章；王少山编写了第六章第二节；孙治国编写了第四章；白楠编写了第十一章；孟敬辉编写了第十二章；苗凯编写了第六章第一节；王建利编写了第六章第三节。

<<现代体育与健康教程>>

书籍目录

第一章 体育与健康

第一节 现代健康观

第二节 影响大学生健康的因素

第三节 体育锻炼与身体健康

第四节 体育锻炼与心理健康

第二章 体育保健与运动处方

第一节 体育锻炼的卫生常识

第二节 运动损伤的处理方法

第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防

第四节 运动处方

第三章 体质健康测评

第一节 评价指标与分值

第二节 测试操作的基本要领

第三节 测试的成绩评定

第四章 奥林匹克运动

第一节 奥运会的历史与发展

第二节 奥林匹克运动的思想体系

第三节 国际奥林匹克运动的组织机构

第四节 中国与奥林匹克运动

第五节 奥林匹克文化与高校教育

第五章 大球运动

第六章 小球运动

第七章 游泳运动

第八章 形体健美运动

第九章 武术运动

第十章 跆拳道运动

第十一章 拳击运动

第十二章 休闲运动

<<现代体育与健康教程>>

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>