第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787900491831

10位ISBN编号：790049183X

出版时间：2012-6

出版时间：东软电子出版社

作者：宋英 主编

页数：384

字数：599000

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

内容概要

教材由理论篇和实践篇相结合（既有理论指导又有实践操作），结构合理、图文并茂、深入浅出、言简意赅。
第一章至第五章为学生了解自学内容，第六章至十四章为学生“做中学”内容。
章节间既各自独立又相互联系，形式表现各有千秋，锻炼目的高度一致。
教材特色：首先每章都以项目为引导，就是通过一场教学比赛或大型团体操表演把本章所有知识点和能力点串起来；其次是每节都以案例（视频赏析、经典游戏、和名人名言等）导入开始，内容由浅入深，就是从兴趣（高兴做的事）开始，然后是爱好（喜欢做的事），最后是特长（擅长做的事）；内容结构是每节都有相应基本知识、基本技术和战术的融合；课堂组织是以学生为主体，教师为主导，以分组式和自组织进行，精讲多练；练习方式有课堂练习、课后练习、拓展练习及相关知识链接，每次练习都有明确的练习内容、练习方式和达成目标。
不仅可以作为普通高等学校本科、专科公共体育课程教材，也可以作为体育工作者、体育爱好者及大学生进行课外体育活动的实践指南。

书籍目录

培养目标
理论篇
第一章 体育概论
第一节 体育概述
第二节 体育的本质和功能
第三节 学校体育概述
第二章 体育与健康
第一节 健康的涵义
第二节 心理健康及标准
第三章 体育锻炼
第一节 体育锻炼效果的生理评定及锻炼原则
第二节 体育锻炼方法及计划安排
第四章 体育俱乐部
第一节 体育俱乐部概述及作用
第二节 体育俱乐部的组织与管理
第五章 奥林匹克知识
实践篇
第六章 驰骋绿荫
第一节 兴趣足球
第二节 爱好足球
第三节 特长足球
第四节 足球俱乐部组织与实施
第七章 篮球大本营
第一节 兴趣篮球
第二节 爱好篮球
第三节 特长篮球
第四节 篮球俱乐部组织与实施
第八章 空中飞球
第一节 兴趣排球
第二节 爱好排球
第三节 特长排球
第四节 排球俱乐部组织与实施
第九章 银球乒乓
第一节 兴趣乒乓球
第二节 爱好乒乓球
第三节 特长乒乓球
第四节 乒乓球俱乐部组织与实施
第十章 轻羽飞扬
第一节 兴趣羽毛球
第二节 爱好羽毛球
第三节 特长羽毛球
第四节 羽毛球俱乐部组织与实施
第十一章 网球新贵
第一节 兴趣网球
第二节 爱好网球

第三节 特长网球
第四节 网球俱乐部组织与实施
第十二章 武术漫步
第一节 武术启蒙
第二节 武术套路
第三节 武术表演
第四节 武术俱乐部组织与实施
第十三章 有氧健身操
第一节 有氧健身操启蒙
第二节 有氧健身操套路
第三节 有氧健身操表演
第四节 有氧健身操俱乐部组织与实施
第十四章 田径
第一节 田径基本知识
第二节 田径运动会
附录 《国家学生体质健康标准》
参考文献

第一图书网, tushu007.com

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