

《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：9787565000270

10位ISBN编号：7565000272

出版时间：2009-8

出版社：关文全、魏建和 合肥工业大学出版社 (2009-08出版)

页数：282

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《体育与健康教程》

内容概要

《体育与健康教程》根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本思想和要求，结合我国高职高专院校学生实际情况，针对高职学生体育兴趣、运动基础、健康状况，按照健身运动规律，从生物运动科学、健身教育、运动技能、竞赛指导等方面都做了较详细地论述。全书分体育健康知识部分和运动实践部分。在编写过程中，注重内容体系的科学性、知识性、系统性、实用性和趣味性。全书文字图示简明、生动，通俗易懂，结构新颖，涵盖面广，指导性强。

《体育与健康教程》可供高等职业院校学生作为公共课教材使用，也可作为其他企事业单位培训教材使用。

《体育与健康教程》

书籍目录

第一章 现代人的健康第一节 健康的概念第二节 健康的标准第三节 健康的要素第四节 心理健康教育
第二章 体育锻炼与健康第一节 体育锻炼对人体的作用第二节 提高身体素质的训练方法第三节 体育锻炼对心理健康的作用
第三章 科学的体育锻炼第一节 体育锻炼的基本原则第二节 体育锻炼计划安排
第四章 国家学生体质健康标准第一节 《学生体质健康标准》简介第二节 学生体质健康测试的方法第三节 学生健康体质的评价
第五章 运动与保健第一节 自我医务监督第二节 运动损伤的预防与处理第三节 运动中常见的生理反应与处理第四节 运动处方
第六章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动的产生与发展第二节 奥林匹克运动知识第三节 奥林匹克运动在中国体育运动实践
第七章 田径运动第一节 跑步运动第二节 跳跃运动第三节 投掷运动第四节 田径竞赛规则简介
第八章 篮球第一节 篮球运动简介第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球竞赛规则简介
第九章 排球第一节 排球运动简介第二节 排球运动的技术第三节 排球运动的战术第四节 排球比赛规则简介
第十章 足球第一节 足球基本技术第二节 足球基本战术第三节 足球比赛规则简介
第十一章 乒乓球羽毛球网球第一节 乒乓球第二节 羽毛球第三节 网球
第十二章 中华武术第一节 中华武术概述第二节 武术的基本功第三节 初级长拳(第三路)第四节 太极拳
第十三章 健美运动第一节 健美运动概述第二节 健美运动的技术要素第三节 健美锻炼方法与手段第四节 健美锻炼的安排与营养
第十四章 健美操第一节 健美操概述第二节 健美操基本动作第三节 健美操创编原则和方法
第十五章 时尚运动第一节 轮滑运动第二节 登山运动第三节 攀岩运动第四节 定向越野参考文献

《体育与健康教程》

编辑推荐

《体育与健康教程》为高职高专体育课程通用教材，由具有丰富教学经验和一定教材编写水平的教师，按照教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求，认真总结目前高职院校体育教学现状，遵循体育课程建设的客观规律，广泛参阅了众多优秀教材，编写而成。全书共分两部分十五章，内容包括体育健康知识和运动实践知识。《体育与健康教程》可供高等职业院校学生作为公共课教材使用，也可作为其他企事业单位培训教材使用。

《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：www.tushu111.com