

# 《体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787115308948

10位ISBN编号：7115308942

出版时间：2013-5

出版社：人民邮电出版社

页数：164

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](http://www.tushu111.com)

# 《体育与健康》

## 书籍目录

目 录概述篇——体育基础知识 第一课 体育的起源与发展 2第二课 体育的概念与分类 4第三课 体育的功能 6第四课 奥林匹克运动 9健康篇——体育促进健康 第一课 青春期身心发展与健康 14第二课 安全体育锻炼与健康 19第三课 体能及体育测试 25田径篇——更快、更高、更强 第一课 田径运动概述 32第二课 跑 34第三课 跳 38第四课 投掷 43球类篇——碰撞中展现技能 第一课 球类运动概述 48第二课 篮球 50第三课 排球 62第四课 足球 70第五课 乒乓球 79第六课 羽毛球 85健美篇——塑造健康和美丽 第一课 形体健美概述 95第二课 形体运动 96第三课 健美运动 100休闲篇——运动中享受生活 第一课 休闲体育运动概述 106第二课 游泳 108第三课 滑雪和滑冰 116第四课 保龄球 120第五课 台球 123第六课 极限运动 127养生与防身篇——传统体育的瑰宝 第一课 武术 133第二课 太极拳 140第三课 传统养生之道 151观赏篇——感受体育的精神乐趣 第一课 观看体育比赛 157第二课 提高体育比赛欣赏水平 161

# 《体育与健康》

## 编辑推荐

杨忠主编的《体育与健康(第2版中等职业教育规划教材)》系统全面介绍有关体育与健康方面的知识，旨在提高广大学生的身体素质和心理素质，为中等职业学校学生顺利完成学业以及毕业走向社会提供健康保障。本书可作为中等职业学校学生学习用书，也可供相关人员学习参考。

## 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](http://www.tushu111.com)