

《竞技体育与健身》

图书基本信息

书名：《竞技体育与健身》

13位ISBN编号：9787500056997

10位ISBN编号：7500056990

出版时间：1996-08

出版社：中国大百科全书出版社

作者：何永超,等

页数：222

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

《竞技体育与健身》

内容概要

竞技体育与健身，ISBN：9787500056997，作者：何永超/等

书籍目录

- 目录
- 体育基础知识
- 体育
- 体育的功能
- 学校体育
- 学校体育的目的和任务
- 体育教学工作计划
- 体育教学
- 体育教学的心理基础
- 运动技能形成过程
- 体育心理品质
- 意志品质
- 体育课
- 课时计划（教案）
- 体育课的密度
- 运动负荷
- 准备活动
- 整理活动
- 游戏
- 体育游戏的教学要求
- 少年儿童体育游戏的特点
- 业余体育学校
- 身体素质
- 速度素质
- 耐力素质
- 力量素质
- 柔韧素质
- 灵敏素质
- 《国家体育锻炼标准》
- 学校田径运动会
- 学校田径运动会的组织
- 学校田径运动会的编排
- 学校田径运动会的进行
- 淘汰赛
- 循环赛
- 少年儿童体育的特殊性
- 运动条件反射
- 人体的能量
- 有氧供能
- 无氧供能
- 超量恢复
- 糖元填充
- 运动前 运动中的糖补充
- 运动后的糖补充
- 胰岛素反应
- 运动与脉搏
- 运动与肺活量

疲劳
过度疲劳
肌纤维类型
血液的重新分配
运动前状态
“极点”与“第二次呼吸”
肌肉酸痛
肌肉痉挛
疲劳性骨膜炎
胫骨骨膜炎（小腿前侧）
运动性贫血
运动性腹痛
运动性晕厥
中暑
擦伤
扭伤
肌肉拉伤
挫伤
骨折
溺水
日光浴
空气浴
冷水浴
气功
青年性高血压
运动处方
运动营养学
运动与营养
少儿肥胖症
降体重
减肥与饮食
减肥与运动
减肥的误区
运动与脑
运动与创造力
运动与吸烟
运动与维生素补充
运动与咖啡因
兴奋剂
人体潜能的开发
常见运动项目
田径运动
短跑
中长跑
接力跑
马拉松跑
跳高
跳远
铅球

田径全能运动

足球

篮球

小篮球

排球

手球

网球

垒球

棒球

水球

乒乓球

羽毛球

体操

健美操

韵律体操

游泳

速度滑冰

冰球运动

冰上舞蹈

举重

摔跤

柔道

拳击

射击

击剑

部分少数民族体育运动

那达慕

姑娘追

抢花炮

跳火绳

跳竹竿

抱石头

荡秋千

刁羊

抛绣球

木球

打飞棒

国内外主要体育组织和

运动会

国际奥林匹克委员会

奥林匹克运动会

冬季奥林匹克运动会

国际体育运动理事会

国际业余田径联合会

世界田径锦标赛

世界杯足球赛

亚洲运动会

中华全国体育总会

全国运动会

《竞技体育与健身》

伟人、名人与体育
马克思锻炼身体 战胜疾病
的故事
爱好足球的毛泽东
周恩来关心体育工作
朱总司令的球风
陈毅元帅与围棋
一代名将的体育生涯
元帅的足球情
陈毅同志关心小棋手
酷爱足球的荣毅仁
锻炼永无止境
王若飞狱中坚持锻炼
张学良与体育事业
冯玉祥将军的体育经
“学界泰斗”蔡元培的体育
思想
陈嘉庚的办学宗旨
夏衍的体育生活
恽代英与学校体育活动

《竞技体育与健身》

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