

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787564068035

10位ISBN编号：7564068035

出版时间：2012-10

出版社：黄建团、蒋东升 北京理工大学出版社 (2012-10出版)

页数：247

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》

内容概要

黄建团、蒋东升主编的《体育与健康》分两篇：第一篇体育理论篇，阐述体育文化、体育赛事文化、中华民族传统体育文化的含义、历史与特点，学校体育文化、思想与人才培养，健康教育的基本含义、体育锻炼与健康、体育保健技能、体育与人的心理健康、体育与人的社会适应。《体育与健康》的第二篇运动技术篇，系统地介绍了篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、轮滑、瑜伽、太极拳、搏击、武术、健美操、游泳、导引经络养生、脚斗士、空竹、抛绣球、毽球、跳竹杠、木板鞋、踩高跷的基本技术、练习要求与方法、比赛规则以及注意事项，让大学生通过学习与锻炼，掌握运动技能与锻炼方法。

《体育与健康》

书籍目录

第一篇体育理论篇 第一章体育文化 第一节体育的起源与发展 第二节体育文化概述 第三节中西方体育文化 第四节大学校园体育文化 第五节体育赛事文化 第六节中华民族传统体育文化 第二章学校体育 第一节我国学校体育发展回顾 第二节我国学校体育的目的与目标 第三节实现我国学校体育目的任务的途径与要求 第四节《体育与健康课程标准》 第五节中外名人的体育观 第三章健康教育 第一节健康概述 第二节体育锻炼与健康促进 第三节急救与常见运动性疾病、运动损伤的处理 第四节常见运动性疾病、运动损伤的防治 第五节体育与人的心理健康 第六节体育与人的社会适应 第二篇运动技术篇 第一章篮球 第一节篮球运动的概述 第二节基本技术 第三节基本战术 第四节篮球比赛场地 第二章排球 第一节排球运动概述 第二节排球运动基本技术 第三节排球运动基本战术 第四节排球比赛的场地 第三章足球 第一节足球运动概述 第二节比赛场地与用球 第三节基本技术动作 第四节足球基本战术 第四章网球 第一节网球运动概述 第二节基本技术动作 第三节场地器材 第五章乒乓球 第一节乒乓球运动的基本知识 第二节乒乓球运动的基本技术 第六章羽毛球 第一节羽毛球运动概述 第二节羽毛球的主要基本技术 第七章轮滑 第一节轮滑运动介绍 第二节基础技术动作 第三节基本滑行技术动作 第四节技巧滑行动作 第八章瑜伽 第一节瑜伽概述 第二节舒缓瑜伽 第九章太极拳 第一节太极拳概述 第二节太极拳基本技术 第三节太极拳套路 第十章搏击 第一节搏击运动概述 第二节散打搏击的基本技术 第十一章武术 第一节中华武术概述及发展 第二节武术技法 第十二章健美操 第一节健美操概述 第二节健美操运动的基本动作 第十三章游泳 第一节游泳运动概述 第二节基本技术动作 第十四章导引经络养生 第一节舒心平血功的特点 第二节和胃健脾功的特点 第十五章脚斗士 第一节脚斗士运动概述 第二节基本技术动作 第三节基本战术 第四节教学步骤与方法 第十六章空竹 第一节空竹概述 第二节双轮空竹技法 第三节空竹器材 第十七章抛绣球 第一节抛绣球概述 第二节抛绣球技术 第十八章毽球 第一节毽球概述 第二节毽球运动的基本技术 第十九章跳竹竿 第一节跳竹竿概述 第二节跳竹竿的技术 第二十章木板鞋 第一节木板鞋运动概述 第二节木板鞋的基本技术 第三节器材 第二十一章踩高跷 第一节踩高跷概述 第二节高跷的基本技术 第三节器材 参考文献

章节摘录

版权页：插图：（七）第七届全国少数民族传统体育运动会经国务院批准，由国家民族事务委员会和国家体育总局主办，宁夏回族自治区人民政府承办的中华人民共和国第七届少数民族传统体育运动会，于2003年9月20—27日在银川市和石嘴山市举行。本届民族运动会的竞赛项目有14个：花炮、珍珠球、木球、毬球、蹴球、武术、秋千、押加、民族式摔跤、陀螺、射弩、龙舟、马术、高脚竞速等，本届民运会新增的竞赛项目是高脚竞速。55个少数民族的4500多名运动员参加了角逐，本届民运会首次进行了“民族体育之花”展演活动。台湾省少数民族组团参加了民族式摔跤和两个表演项目，代表团人员达58人。这是宁夏首次承办全国大型综合运动会。民族运动会已先后在天津、内蒙古、新疆、广西、云南、西藏和北京举行。至此，全国少数民族体育盛会已“走”遍5个民族自治区。本届民运会首次进行了“民族体育之花”展示活动。（八）第八届全国少数民族传统体育运动会2007年11月10—18日第八届全国少数民族传统体育运动会在广州举行，由国家民委、国家体育总局主办，广东省人民政府协办，广州市人民政府承办，本届民运会首次由举办地所在城市承办。吉祥物取名“悦悦”，以夸张、拟人的手法，将华南虎化成一个矫健、活泼、可爱的少数民族运动员的形象。取名“悦悦”既有吉祥喜庆的意思，以谐音举办地“南粤”。本届民族运动会共设抢花炮、珍珠球、木球、毬球、蹴球、武术、秋千、押加、民族式摔跤、陀螺、高脚竞速、板鞋竞速、射弩、龙舟、马术15个竞赛项目，新增的竞赛项目是在壮族民间广为流传的三人板鞋竞速，由广西区民委和区体育局申报立项。另外还有民族健身操、竞技类、技巧类、综合类四大类的表演项目149项，民族健身操首次单列一类进行表演。全国各省、自治区、直辖市、解放军、新疆建设兵团共34个代表团参赛，参加比赛和表演的少数民族运动员有近6000人，运动员、裁判员、教练员、工作人员（不含志愿者）、先进工作者、观察人员等共12000多人，规模为历届之最。（九）第九届全国少数民族传统体育运动会经国务院批准，由国家民委、国家体育总局主办，贵州省人民政府承办的第九届全国少数民族传统体育运动会，于2011年9月10—18日在贵阳隆重举行。中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉宣布运动会开幕。全国政协副主席阿不来提阿不都热西出席了开幕式，包括台湾省代表团在内的全国32个省、自治区、直辖市和解放军、新疆建设兵团共34个代表团参加了本届民运会，本届民族运动会共有来自全国55个少数民族的6771名运动员参加，进行16个竞赛项目和185个表演项目的角逐。本届民运会还召开了全国民族体育先进集体和个人表彰大会暨民族体育科学论文颁奖大会、民族体育科学论文研讨会，举行了民族大联欢活动和“56个民族体育之花”展演活动。这是贵州省首次承办全国大型综合运动会。开幕式晚会名为《天地人和——中华颂》，贵州本地苗族歌手阿幼朵唱响了本届民运会会歌。

《体育与健康》

编辑推荐

《普通高等教育“十二五”规划教材:体育与健康》吸取了10年来我国体育教学实践经验、教改研究成果，充分挖掘地方性体育课程教学资源，按知识模块将现代体育项目与民族传统体育项目、体育文化知识、健身锻炼内容与方法结合起来，在内容选择上力求具有教育性、健身性、娱乐性、地方性与不同层次学生的兴趣与爱好，突出培养学生体育文化素养与运动技能，将技能掌握与运动生涯有机结合，充分体现了“健康第一”的学校教育指导思想。

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