

# 《体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787535232427

10位ISBN编号：7535232426

出版时间：2004-8

出版社：湖北科学技术出版社

作者：许业鸿 编

页数：449

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》

## 内容概要

由许业鸿主编的《体育与健康》始终以培养学生的体育与健康意识、能力，全面增进身心健康，养成终身锻炼习惯为目标，以指导学生实践活动的知识与方法为主线。注意体育与健康的有机结合，体现了“以人为本，健康第一”的教育指导思想，并注入了有关健康的新观念、新内容，具有鲜明的时代特征，融入了素质教育和终身教育思想。在教材内容编写上注重理论知识和易行的锻炼健身方法，纳入了简便、实用、颇受学生喜爱的运动项目，构建了全新的教材体系。《体育与健康》还选编了行之有效、易于开展、趣味性强的运动项目和练习手段，做到了内容丰富多彩，形式多样，图文并茂，简便易学。

# 《体育与健康》

## 书籍目录

第一章 体育概述第一节 体育的概念第二节 体育的功能第二章 健康概述第一节 健康的概念第二节 影响健康的因素第三节 体育对健康的促进第三章 体育锻炼与心理健康第一节 体育锻炼与心理健康的关系第二节 体育锻炼与智力发展第三节 体育锻炼与情绪第四节 体育锻炼与意志第五节 体育锻炼与社会适应第四章 运动性伤病的预防与处理第一节 运动损伤的分类及预防第二节 运动损伤的急救第三节 常见运动损伤的症状及处理第四节 运动性疾病第五章 运动处方的制定第一节 运动处方的内容第二节 运动处方的制定第三节 健身运动处方示例第六章 体育锻炼的方法第一节 体育锻炼的理论依据第二节 体育锻炼的原则第三节 体育锻炼的方法第四节 身体素质的测试方法与评价第七章 运动与营养第一节 营养与营养素第二节 膳食合理第三节 运动与营养第八章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克基本精神第二节 奥林匹克运动知识简介第九章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 奔跑能力第三节 跳跃能力第四节 投掷能力第十章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球的基本技术第三节 篮球的基本战术第四节 篮球竞赛的主要规则与裁判法第十一章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四节 排球比赛方法和规则简介第十二章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球比赛主要规则简介第十三章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术第四节 乒乓球竞赛规则第十四章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第四节 羽毛球辅助练习第五节 羽毛球竞赛主要规则及裁判法第十五章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术第四节 网球竞赛主要规则第十六章 武术第一节 武术概述第二节 武术基本动作和练习第三节 拳术组合练习第四节 初级长拳（第三路）第五节 简化太极拳第六节 散打实用攻防技术第十七章 健美运动第一节 健美运动概述第二节 健美原则与方法第三节 健美锻炼方法第十八章 健美操运动第一节 健美操简介第二节 健美操的基本动作第三节 基本动作组合第四节 健身健美操的组合练习第五节 健美操锻炼与观赏指导第十九章 游泳第一节 游泳基本技术第二节 游泳的救护第二十章 体育游戏第一节 体育游戏及其特点第二节 体育游戏20例

## 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)