

# 《体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787303099610

10位ISBN编号：7303099611

出版时间：2009-09-01

出版社：北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社

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

体育与健康（北方版 双色版），ISBN：9787303099610，作者：毛振明 编

# 《体育与健康》

## 书籍目录

致同学们基础模块第1单元 科学健身与健康第1讲 开阔健康视野 转变健康观念第2讲 调适生活方式 追求自我健康第3讲 解读膳食宝塔 防止营养失衡第4讲 制订运动处方 安全有效锻炼第5讲 坚持有氧运动 远离身心疾病第6讲 回归传统养生 修身养性并重第7讲 学会预防处理 应对运动创伤第8讲 了解青春自我 养成卫生习惯第2单元 田径运动项目一 走跑项目二 跳跃项目三 投掷第3单元 体操类运动项目四 支撑项目五 悬垂项目六 攀爬项目七 叠罗汉项目八 角力第4单元 球类运动（一）项目九 足球项目十 篮球项目十一 排球拓展模块A第5单元 球类运动（二）项目十二 乒乓球项目十三 网球项目十四 羽毛球第6单元 健身健美运动项目十五 有氧健身操项目十六 体育舞蹈第7单元 医疗保健运动项目十七 保健体操项目十八 医疗体操项目十九 矫正体操第8单元 民族运动与新兴运动项目二十 武术项目二十一 高尔夫球项目二十二 街舞项目二十三 攀岩项目二十四 轮滑项目二十五 毽球拓展模块B第9单元 冰雪运动项目二十六 滑冰项目二十七 滑雪第10单元 户外运动项目二十八 定向越野项目二十九 登山与远足第11单元 防卫运动项目三十 跆拳道项目三十一 自卫防身术附录：《体育与健康》学习与自我管理附录一：学生自我评价的范例（以足球为例）附录二：对自己体质情况的评价与分析附录三：中职生体质健康标准对照表附录四：学生小组互评学习卡片范例（以跨栏为例）附录五：测测你的身体活动指数附录六：如何制订自己的健身计划附录七：主观运动强度测定表附录八：记录自己的锻炼感受附录九：判别安全运动的行为附录十：运动中的危险信号

## 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)