

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787117096812

10位ISBN编号：7117096810

出版时间：2008-1

出版时间：人民卫生

作者：张庆霞

页数：230

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 内容概要

《全国中等卫生职业教育卫生部十一五规划教材：体育与健康（供中等卫生职业教育各专业用）》是新一轮教学计划基础文化课中必修课程，旨在培养学生具有一定的体育与健康知识水平，养成体育锻炼的习惯，形成终身体育锻炼的能力。

同时，让学生了解“体育的基本知识”、“健康的基本知识”，《全国中等卫生职业教育卫生部十一五规划教材：体育与健康（供中等卫生职业教育各专业用）》还结合2008年北京奥运会，简要介绍了“奥林匹克运动会的基本知识”，让学生从中了解“重在参与、不断奋进、公平竞争、团结友好、无私奉献”的奥林匹克精神。

《全国中等卫生职业教育卫生部十一五规划教材：体育与健康（供中等卫生职业教育各专业用）》在继承的基础上，结合学生特点有所创新，在体操章节中，增加介绍了“青春活力”青少年广播体操，通过学习培养学生的体操基本技能、节奏感等。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育的基本知识第一节 体育一、体育的概念二、体育的产生三、体育的功能第二节 体育锻炼的科学规律一、体育锻炼的规律二、体育锻炼的原则三、体育锻炼的内容与选择四、体育锻炼时应注意的问题第二章 健康的基本知识第一节 健康一、健康的概念二、影响健康的因素三、亚健康第二节 体育锻炼与身心健康一、体育锻炼与身体健康二、体育锻炼与心理健康第三章 奥林匹克运动的基本知识第一节 奥林匹克运动一、古代奥林匹克运动二、现代奥林匹克运动第二节 中国与奥林匹克运动一、中国的奥运会之路二、中国的申办之路三、2008年奥运会会徽、理念第三节 冬季奥运会一、第1届冬季奥运会二、第13届冬季奥运会第四章 田径运动第一节 田径运动概述一、田径运动的基本知识二、田径运动对健康的促进作用第二节 跑一、短跑二、接力跑三、中长跑第三节 跳跃一、跳高二、跳远三、三级跳远四、发展与提高跳跃能力的练习第四节 投掷一、铅球二、标枪第五节 田径规则简介一、径赛二、田赛第五章 体操运动第一节 体操运动概述一、体操运动的基本知识二、体操运动对健康的促进作用第二节 竞技体操和广播体操一、技巧二、单杠三、双杠四、支撑跳跃五、广播体操第六章 球类运动第一节 球类运动概述一、球类运动的基本知识二、球类运动对健康的作用第二节 篮球一、篮球基本技术及练习方法二、篮球基本战术及练习方法三、篮球比赛规则简介第三节 排球一、排球基本技术及练习方法二、排球基本战术及练习方法三、排球比赛规则简介第四节 足球一、足球基本技术及练习方法二、足球基本战术及练习方法三、足球比赛规则简介第五节 乒乓球一、乒乓球基本技术及练习方法二、乒乓球比赛规则简介第六节 羽毛球一、羽毛球基本技术及练习方法二、羽毛球比赛规则简介第七章 塑身运动第一节 塑身运动概述一、塑身运动的基本知识二、塑身运动对健康的作用第二节 形体训练一、形体基本姿态练习二、形体基本素质练习三、基本形态控制练习第三节 健美运动一、健美运动的基本练习二、健美操的基本动作练习三、大众健美操三级动作第四节 瑜伽一、瑜伽的基本功法二、瑜伽的练习方法及注意事项第八章 民族传统体育运动第一节 民族传统体育运动概述一、民族传统体育运动的基本知识二、民族传统体育运动对健康的促进作用第二节 武术运动一、武术运动的基本功练习二、初级长拳第一路三、二十四式简化太极拳第三节 气功一、气功的概念二、气功功法练习三、舒心平血功第九章 游泳与滑冰运动第一节 游泳一、游泳的基本知识二、游泳对健康的作用三、蛙泳的基本动作四、游泳的安全卫生要求与救护第二节 速度滑冰一、速度滑冰概述二、滑冰对健康的作用三、速度滑冰的基本技术四、滑冰的准备工作及注意事项体育与健康教学大纲附：学生体质健康标准一、《学生体质健康标准》实施的意义二、《学生体质健康标准》的测试项目三、《学生体质健康标准》的测试方法四、体质健康评分标准



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:<http://www.tushu007.com>