

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787502147686

10位ISBN编号：7502147683

出版时间：2004-8

出版时间：石油工业出版社

作者：齐国栋 著

页数：302

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>

## <<体育与健康教程>>

### 内容概要

《普通高等专科学校教育·高等职业技术教育教学用书：体育与健康教程》对体育与健康的基本知识、体育欣赏、田径、球类、体操、武术、游泳、休闲娱乐与健身等进行了全面的介绍。  
《普通高等专科学校教育·高等职业技术教育教学用书：体育与健康教程》可供高职、高专在校学生使用，也可作为体育及健身爱好者的指导书。

## &lt;&lt;体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育与健康的基本知识第一节 体育的基本知识第二节 健康的基本知识第三节 体育对人体健康的作用第二章 科学体育锻炼与评价第一节 科学锻炼身体第二节 体质健康的评价第三章 锻炼健身方法第一节 增强身体机能的锻炼第二节 发展身体素质的锻炼方法第三节 塑造身体形态美的锻炼方法第四章 体育卫生与健康第一节 体育卫生与保健知识第二节 女生运动卫生知识第三节 常见的运动性生理反应及处理第四节 运动损伤的原因、预防与处理第五节 珍惜生命拒绝毒品第六节 野外活动的卫生安全第五章 体育竞赛与欣赏第一节 田径运动会的竞赛组织工作第二节 球类运动的比赛制度编排和成绩计算第三节 奥林匹克运动第四节 体育竞赛的观赏第六章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第七章 足球运动第一节 足球运动概述第二节 足球的基本技术第三节 足球的基本战术第四节 足球规则简介第八章 篮球运动第一节 篮球运动概述第二节 篮球的基本技术第三节 篮球的基本战术第九章 排球运动第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第十章 乒乓球运动第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术第三节 基本战术第十一章 羽毛球运动第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术第三节 基本战术第十二章 网球运动第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术第十三章 武术运动第一节 武术运动概述第二节 武术的基本功练习第三节 武术的基本套路（简化太极拳）第十四章 体操运动第一节 体操运动概述第二节 队形队列练习第三节 技巧动作第四节 单杠动作第五节 双杠动作第十五章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈基本技术第十六章 形体训练与健美操第一节 形体训练第二节 健美操第十七章 游泳运动第十八章 休闲、娱乐健身运动

<<体育与健康教程>>

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>