

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787502545239

10位ISBN编号：7502545239

出版时间：2003-8

出版时间：化学工业

作者：段国富

页数：220

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>>

前言

本教材根据中共中央、国务院《关于中国教育改革和发展纲要》中指出的“进一步加强和改善学校体育卫生工作，逐步按教学计划上好体育课”和《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》中提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想”的精神，结合国内外先进的体育理念和高职高专院校学生的特点编写。

本教材从体育与健康两个方面进行了认真的阐述，融理论与实践为一体，注重学生认识能力的培养以及体育健康观念和意识的形成。

同时，兼顾了学生休闲娱乐、体育生活、终身锻炼的需要，屏弃了以往单一追求竞技体育为主的“生物效应”，可读性强。

本教材以学生能力培养为主线，通过教授体育健康知识，使学生树立现代社会的健康观和获取终身体育锻炼的知识技能，提高体育观赏和休闲娱乐的能力。

通过生存与生活教育，培养学生在竞争、友谊、合作、意志、精神等方面的健康意识，协调体力与品德修养之间的关系，使学生真正踏上健康之路和提高生活质量。

本教材坚持“健康第一、素质教育、终身教育”的指导思想，依据国内体育课程改革的发展趋势，充分考虑“体育与健康”课程的特点，在心理卫生、体育疗法和传统养生方面作了介绍，其中包括心理学、生理学、运动医学等理论，进一步明确了体育与健康的内在关系，使学生更广泛、更自觉的掌握体育与健康知识，科学、合理、持之以恒地进行体育锻炼，提高自身素质，为社会主义现代化建设做出更大的贡献。

全书分为上、中、下三篇，共14章。

其中第三章、第四章、第八章、第十一章、第十四章由曲丽萍编写，其余部分由段国富编写。

段国富担任主编，并负责统稿。

本教材由沈阳体育学院赵顺来教授担任主审，并在审阅过程中提出了许多宝贵的意见。

在此，表示衷心的感谢！

本教材在编写和出版的过程中，参阅了体育界一些专家和同行的科研资料、专著、论文等，在此一并表示感谢！

由于编者水平所限，教材中难免有不妥之处，敬请读者批评指正。

<<体育与健康>>

内容概要

该书分上、中、下三篇，即理论篇、实践篇和休闲篇，共14章。

理论篇主要介绍了科学从事体育锻炼的方法、体质的综合评价、体育卫生与保健、运动竞赛的组织与编排等。

实践篇介绍了田径、足球、篮球、排球、乒乓球、网球、羽毛球、体操、游泳、青年长拳、简化太极拳、初级剑术的主要技术规范。

休闲篇主要介绍了带有娱乐性的体育项目，有棋牌类、台球、毽球、轮滑等。

<<体育与健康>>

书籍目录

上篇 理论篇 第一章 体育概述 第一节 体育运动的 概念与功能 第二节 体育的地位和作用 第三节 体育的目的和任务 第二章 科学体育锻炼 第一节 体育锻炼与身心健康 第二节 科学从事体育锻炼的方法 第三节 体质的综合评价 第三章 体育卫生与保健 第一节 体育与卫生保健知识 第二节 医疗体育与运动处方 第三节 运动损伤的预防处理 第四节 传统养生的理论、原则和方法 第四章 运动竞赛的组织与编排 第一节 田径运动的竞赛组织工作与编排 第二节 球类运动的比赛制度、编排和成绩计算方法 中篇 实践篇 第五章 田径 第一节 田径运动概述 第二节 跑 第三节 跳跃 第四节 投掷 第五节 田径运动竞赛裁判法简介 第六章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球基本技术动作 第三节 足球战术 第四节 足球运动裁判法简介 第七章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球运动的基本技术 第三节 篮球运动的基本战术配合 第四节 篮球运动裁判法简介 第八章 排球 第一节 排球运动的概述 第二节 排球运动的基本技术 第三节 排球运动的基本战术 第四节 排球运动裁判法简介 第五节 排球比赛及规则简介 第九章 乒乓球、网球、羽毛球 第一节 乒乓球 第二节 网球 第三节 羽毛球 第四节 乒乓球、网球、羽毛球裁判法简介 第十章 体操 第一节 体操运动概述 第二节 基本竞技体操 第三节 基本体操 第四节 健美操和体育舞蹈 第十一章 游泳 第一节 游泳运动概述 第二节 蛙泳 第三节 自由泳 第四节 仰泳 第五节 救生措施及方法 第六节 游泳运动裁判法简介 第十二章 民族传统体育 第一节 青年长拳 第二节 简化太极拳 第三节 初级剑术 第四节 八段锦 下篇 休闲篇 第十三章 棋牌类 第一节 中国象棋 第二节 围棋 第三节 桥牌 第十四章 娱乐健身 第一节 台球 第二节 保龄球 第三节 毽球 第四节 轮滑 第五节 沙滩排球 主要参考书目

章节摘录

插图：

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>