

<<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：9787504347633

10位ISBN编号：7504347639

出版时间：2009-6

出版时间：中国广播电视出版社

作者：赵坤祥

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

本教材在编写上体现了“健康第一”的指导思想和以下几个鲜明的特点：

第一，体系新。

围绕着体育与健康这一问题进行阐述与分析。

本书上编为基础理论，下篇为运动实践。

学生学完本书后，可以懂得许多有关健康的知识，了解体育与健康的关系，掌握体育锻炼的方法。

第二，科学性强。

作为一本高校体育教材，我们以科学研究为依据，尽量避免空洞的说教，使理论的分析 and 解释言之有理，论之有据。

第三，内容丰富。

全书参阅了国内外最新版本的高校公共体育教材，从中汲取了丰富的营养，并将先进的理论和方法融汇其中，从而帮助学生更好地学习、掌握有关知识。

第四，应用性强。

全书注重理论联系实际，努力使学生学以致用，以助于学生了解自身的体能水平和健康状况，从而进行科学锻炼，增进健康。

经审定，本书既可作为高等院校体育课程教材，又可作为大学生课外健身活动指导用书。

<<体育与健康教程>>

书籍目录

上编体育与健康理论

第一章导论(1)

第一节体育的含义(1)

第二节我国学校体育教育的目标(2)

第二章体育锻炼(5)

第一节体育锻炼概述(5)

第二节体育锻炼的内容(6)

第三节体育锻炼的方法(7)

第四节增强身体素质的方法(11)

第五节自然力锻炼方法(13)

第三章健身的科学方式(15)

第一节体育锻炼对健康的益处(15)

第二节适宜的运动强度的分类(16)

第三节适宜的运动项目(17)

第四章健康与健康的生活方式(21)

第一节健康的含义(21)

第二节健康的生活方式(22)

第五章体育锻炼与学生的心理健康(26)

第一节体育活动对人心理发展的影响(26)

第二节学生的心理健康(27)

第六章体育锻炼的医务监督(30)

第一节体育锻炼的医务监督(30)

第二节体育锻炼中常见的生理反应(33)

第三节运动损伤的预防(35)

第七章体育竞赛的组织与编排(38)

第一节体育竞赛的组织方法(38)

第二节体育竞赛编排与成绩计算(39)

第八章体育竞赛的观赏(41)

第一节体育竞赛的意义和特点(41)

第二节怎样观赏体育竞赛(41)

第九章奥林匹克运动(44)

第一节奥林匹克运动(44)

第二节奥林匹克精神象征(47)下编体育与运动实践

第十章田径(50)

第一节概述(50)

第二节跑(50)

第三节跳跃(57)

第四节投掷(62)

第十一章体操(66)

第一节现代体操运动概述(66)

第二节体操的主要教学内容(66)

第十二章篮球(79)

第一节概述(79)

第二节篮球的基本技术(79)

第三节篮球的基本战术(85)

<<体育与健康教程>>

- 第四节篮球竞赛规则简介(88)
- 第十三章排球(92)
 - 第一节概述(92)
 - 第二节排球的基本技术(92)
 - 第三节排球的基本战术(98)
 - 第四节排球竞赛规则简介(101)
 - 第五节软式排球 (103)
- 第十四章足球(107)
 - 第一节概述(107)
 - 第二节足球的基本技术(108)
 - 第三节足球的基本战术(113)
 - 第四节足球竞赛规则简介(115)
- 第十五章乒乓球(119)
 - 第一节概述(119)
 - 第二节乒乓球的基本技术(119)
 - 第三节乒乓球的基本战术(124)
- 第十六章羽毛球(126)
 - 第一节概述(126)
 - 第二节羽毛球的基本技术(126)
 - 第三节羽毛球的基本战术(132)
- 第十七章网球(134)
 - 第一节概述(134)
 - 第二节著名网球赛事介绍(134)
 - 第三节网球的基本技术(136)
 - 第四节网球的基本战术(140)
- 第十八章游泳(143)
 - 第一节概述(143)
 - 第二节蛙泳(143)
 - 第三节自由泳(146)
 - 第四节游泳救护与安全卫生常识(150)
- 第十九章武术(154)
 - 第一节概述(154)
 - 第二节武术基本动作练习(154)
 - 第三节散打运动概述 (160)
 - 第四节跆拳道运动 (177)
 - 第五节太极拳 (194)
 - 第六节锻炼注意事项 (207)
- 第二十章健美(209)
 - 第一节概述(209)
 - 第二节健美锻炼的方法(210)
 - 第三节健美体型的简易评价方法(213)
- 第二十一章健美操(216)
 - 第一节健美操运动概述(216)
 - 第二节健美操运动的特点与功能(217)
 - 第三节健美操运动的起源与发展(218)
 - 第四节健美操的基本动作(219)
 - 第五节常用上肢动作(222)

<<体育与健康教程>>

- 第六节健美操的科学锻炼方法 (223)
- 第二十二章 体育舞蹈(225)
 - 第一节概述(225)
 - 第二节华尔兹(227)
 - 第三节伦巴(235)
 - 第四节恰恰恰(245)
- 第二十三章 形体塑身(259)
 - 第一节形体塑身的标准 (259)
 - 第二节形体的基本动作 (260)
 - 第三节基本步法和舞步的动作 (262)
 - 第四节形体塑身操——扶把操 (265)
 - 第五节形体塑身的组合动作 (268)
- 第二十四章 瑜伽(274)
 - 第一节概述 (274)
 - 第二节瑜伽的练习方法 (275)
 - 第三节瑜伽体位法 (276)
 - 第四节介绍教材 (299)
- 附录：学生体质健康标准(302)
- 参考文献(307)

<<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>