

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787509111390

10位ISBN编号：7509111390

出版时间：2007-7

出版时间：人民军医出版社

作者：李连芝

页数：193

字数：304000

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>>

内容概要

为了推动学校体育教学改革深入发展,全面贯彻实施《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,以及教育部和国家体育总局联合颁布的《学生体质健康标准》的精神,提高教学质量,充分发挥体育在素质教育中的特殊功能。

在健康第一、以人为本、以学生为主体的指导思想下,在学校领导的关怀和指导下,从学生未来的职业需要出发,本着培养学生强壮的身体素质、健康的心理素质、良好的适应环境的挑战恶劣生存环境的能力、良好的团结合作精神以及正确的竞争意识等观点,为了顺应时代发展的潮流和满足学生的需要,我们组织编写了这本《体育与健康》教材。

本教材适用于高职高专以及中专各专业。

本教材紧紧围绕高等院校人才培养目标,结合学生身心特点、知识水平以及终身体育教育的需要,坚持以理论结合实践为主线,以身体练习为主要手段,以增进学生的身体健康为核心,培养学生终身体育意识为目标,在体育教学和锻炼的同时,使学生掌握健康科学的生活方法,增强自我保健意识,强化终身体育能力。

本书共分三个部分,前四章为基础论篇,第5章至第11章为运动技能篇,第12章为体育拓展篇。

书籍目录

第一篇 基础理论篇 第1章 体育概述 第一节 体育的概念、组成和功能 第二节 高等学校体育
第2章 体育锻炼的科学方法 第一节 体育锻炼的原则 第二节 体育锻炼的形式和方法 第三节 提
高身体素质的方法 第四节 身体锻炼效果的评定 第3章 体育与健康 第一节 体质与健康 第二
节 促进健康的方法、手段 第三节 体育运动中的医务监督 第四节 体育锻炼的营养与卫生 第4
章 体育保健 第一节 运动中常见的生理反应与处理 第二节 运动损伤的预防和处置 第三节 运
动处方第二篇 运动技能篇 第5章 田径 第一节 简介 第二节 跑 第三节 跳跃 第四节 投掷 第五
节 田径比赛规则简介 第6章 篮球 第一节 简介 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第四节 篮球
比赛规则简介 第7章 排球 第一节 简介 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第四节 排球比赛规则
简介 第8章 足球 第一节 简介 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第四节 足球比赛规则简介
第9章 乒乓球 第一节 简介 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第四节 双打 第五节 乒乓球比赛
规则简介 第10章 武术 第一节 简介 第二节 基本技术 第三节 套路选编 第11章 健美操
第一节 简介 第二节 基本技术 第三节 健美操的创编 第四节 健美操科学锻炼方法 第五节
健美操大众锻炼标准套路第三篇 拓展篇 第12章 跆拳道 第一节 简介 第二节 基本技术 第三
节 基本战术 第四节 跆拳道比赛规则简介参考文献

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>