

<<高校体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<高校体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787560824796

10位ISBN编号：756082479X

出版时间：2002-8

出版时间：同济大学

作者：朱柏宁 编,李伟民 编

页数：334

字数：550000

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>

## <<高校体育与健康教程>>

### 内容概要

体育教学如何体现以学生发展为本，这是全体教育工作者、体育工作者、特别是体育教师不断思考和探索的问题。

本书正是试图对这一问题进行回答。

全书以培养学生树立健康第一观念、养成参加体育活动的习惯、学会欣赏体育项目和形成良好的生活方式为目的。

从体育知识、体育教学、健身锻炼、体育趣闻等不同角度，解答了学生关心的问题，以引发学生对体育的兴趣。

本书在教育理念和教学方法上都有所创新，其中不仅介绍了各种活动，还有与之相关的营养知识和欣赏知识，不是让学生在锻炼时体会一份痛苦，而是通过锻炼平添一份乐趣，承接一份享受；不仅在今天有用，而且可以终生受益。

全书文字图示简明、生动，通俗易懂，图文并茂，结构新颖，可供教师组织理论课讲授和实践课教学，同时又可作为学生自学和课外阅读书籍。

<<高校体育与健康教程>>

书籍目录

第一篇 方法技能篇 第一章 短跑和中长跑 第二章 跳高 第三章 跳远 第四章 足球 第五章 篮球 第六章 排球 第七章 手球 第八章 乒乓球 第九章 健美 第十章 健美操 第十一章 艺术体操 第十二章 体育舞蹈 第十三章 游泳 第十四章 太极拳 第二篇 理论知识篇 第一章 体育与健康概念 第二章 体育锻炼对人体各器官系统的作用 第三章 体育锻炼与体能 第四章 体育锻炼与常见病防治 第五章 体育锻炼与心理健康 第六章 运动损伤预防与康复 第七章 体育锻炼与营养 第八章 体育锻炼与环境 第九章 养生保健 第十章 现代奥林匹克运动暨国际重大体育赛事 第三篇 休闲健身篇 第一章 网球 第二章 羽毛球 第三章 棒、垒球 第四章 保龄球 第五章 击剑 第六章 定向运动 第七章 擒敌拳 第八章 柔道 第九章 攀岩 第十章 轮滑 第十一章 拳击 第十二章 舞龙和舞狮 第十三章 赛艇 第十四章 散打

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>