

<<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：9787561362235

10位ISBN编号：7561362234

出版时间：2012-12-01

出版时间：康喜来、曾四清 陕西师范大学出版社 (2012-08出版)

作者：康喜来，曾四清 编

页数：330

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

《高等师范院校规划教材：体育与健康教程》充分体现了培养师范类大学生自主学习能力和促进体育参与及体育生活化、终身化的导向，反映了加强体育教学和广泛开展课外体育活动是实践“阳光体育运动”长效机制的基本保障的理念。

本书的特点主要体现在两方面：理论部分以体育基础理论为主，注重体育锻炼价值、原理和方法及文化等基本知识的介绍；实践指导部分以适合大学生学习的体育运动技能及练习方法为主。

## &lt;&lt;体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育运动与教师成长 第一节 体育的概述 第二节 现代教师的素质特征 第三节 体育锻炼对教师综合素质的作用 第四节 终身体育与教师成长第二章 体育运动与大学生身心健康 第一节 体育运动与大学生生理健康 第二节 体育运动与大学生心理健康 第三节 体育运动与大学生社会适应性第三章 体育锻炼的科学原理 第一节 体育锻炼的基本原理与原则 第二节 体育锻炼的方法和内容 第三节 运动处方的制定及原则第四章 体育运动文化 第一节 体育文化的概述 第二节 奥林匹克文化 第三节 校园体育文化第五章 学校体育活动的竞赛组织 第一节 运动竞赛组织 第二节 运动竞赛编排第六章 体育保健与运动伤病的预防 第一节 体育运动卫生基本常识 第二节 体育运动损伤与防治 第三节 体育运动损伤的急救第七章 大学生体质健康与评价 第一节 大学生健康教育观 第二节 体质与健康 第三节 健康的评价 第四节 营养与健康 第五节 《国家学生体质健康标准》大学生评分：第八章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 田径运动技术 第三节 田径项目练习方法第九章 户外运动 第一节 户外运动概述 第二节 定向运动 第三节 登山运动 第四节 野外生存第十章 球类运动(上) 第一节 球类运动概述 第二节 球类运动技术第十一章 球类运动(下) 第一节 乒乓球运动 第二节 羽毛球运动 第三节 网球运动第十二章 体操运动 第一节 体操运动概述 第二节 体操运动技术 第三节 体操运动的体能与技能练习方法第十三章 民族传统体育运动 第一节 传统体育概述 第二节 传统体育运动技术第十四章 游泳运动 第一节 游泳运动概述 第二节 游泳运动技术第十五章 休闲体育运动简介

## <<体育与健康教程>>

### 编辑推荐

为全面贯彻党的教育方针，全面落实科学发展观，认真落实“健康第一”的指导思想，广泛深入地开展“阳光体育运动”，康喜来和曾四清等编写了《体育与健康教程》。

<<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>