

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787561816127

10位ISBN编号：756181612X

出版时间：2002-8

出版时间：天津大学

作者：许砚田主编

页数：331

字数：546000

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

本书是天津大学体育部几十名教师在几十年体育教学改革的实践中积累的经验和科学研究的成果。本书是以“课内外一体化”教学模式为基础，采用“分层次教学法”，以锻炼为主线贯穿于各运动项目教学之中，又补充了课外锻炼内容和方法指导。

本教材还将饮食的运动项目单独编辑了“选项指导”一节，将各运动项目的学习内容、对人身心的健康锻炼价值都作了介绍，目的是为了让学生在选择运动项目时能够实现既满足个人兴需要，又能根据自己的体质发展需要来确定。

因此本书适用于已经实现了由学生自由选项上课的普通高等院校的体育教学。

本书是根据我校体育教学改革的需要编写的，教学内容、教学方法、测试标准针对性较强，书的层次结构与以往教材有所不同，尚属尝试。

<<体育与健康>>

书籍目录

上部 理论部分 第一章 体育及其功能 第一节 体育的概念 第二节 体育的功能 第三节 体育与人的身心发展 第四节 体育的科学理论基础 第二章 现代社会与体育 第一节 现代社会中体育的地位和价值 第二节 体育与现代人的成长 第三章 健康与健康教育 第一节 健康的新概念 第二节 健康促进和健康教育 第四章 环境、行为与健康 第一节 环境与健康 第二节 吸烟与健康 第三节 饮酒与健康 第四节 吸毒 第五章 运动与健康 第一节 生命在于运动 第二节 运动对身心健康的影响 第三节 根据个人实际合理选择运动项目 第四节 运动必须遵循的原则 第五节 运动中的自我监护与保健 第六章 大学生生理、心理特点与体育 第一节 大学生生理特点 第二节 大学生心理特点 第三节 大学生体育锻炼的原则、内容与方法 第四节 大学生自我身体锻炼 第七章 体育卫生与保健 第一节 自我医务监督的意义 第二节 女子体育卫生与健康 第三节 运动中的生理反应与处置 第四节 运动损伤的预防与处理 第五节 急救 第六节 体育疗法 第七节 运动处方与锻炼效果评价 第八章 体育锻炼、饮食与体重控制 第一节 肥胖 第二节 能量需求的平衡 第三节 稳妥控制体重 第九章 体育游戏、休闲、身体与健康 第一节 健身的新概念 第二节 体育游戏、休闲活动 第三节 健身操下部 实践部分 选项指导 第十章 田径 第一节 跳高的基本技术 第二节 跳远的基本技术 第三节 推铅球 第四节 短距离跑 第五节 中长距离跑 第六节 综合练习及考核内容 第十一章 球类 第一节 篮球 第二节 足球 第三节 排球 第四节 网球 第五节 乒乓球 第六节 手球 第十二章 体操、体育舞蹈和健美 第一节 竞技体操 第二节 艺术体操 第三节 体育舞蹈 第四节 健美 第十三章 武术与散打 第一节 太极拳 第二节 散手 第十四章 游泳

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>