

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787563514458

10位ISBN编号：7563514457

出版时间：2007-4

出版时间：北京邮电大学

作者：石雷编

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

《体育与健康》依据《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的实施职业教育课程改革和教材建设规划的要求，并根据教育部职业教育与成人教育司组织编写的全国中等职业学校教学方案编写而成。本教材针对中等职业学校体育课的教学实际，对教材内容进行了调整，包括体育与健康两个主题，融理论与实践为一体，注重学生认知能力的培养以及体育健康观念的形成。

书籍目录

第一章 健康才有美丽第一节 健康新概念第二节 青春期健康第二章 体育促进健康第一节 溯源体育第二节 体育如此多彩第三节 健康的人生需要体育第四节 中国人与奥林匹克运动第三章 盲目锻炼不可取第一节 自我锻炼计划要量身订做第二节 体育运动卫生守则第三节 自我医务监督与常见运动生理问题处置第四节 常见运动损伤预防及应急处置第四章 健身与健美第一节 健身锻炼第二节 健美运动第三节 健康体质测定第五章 游泳第一节 熟悉水性与水上救护第二节 常用游泳技术第三节 冬泳第六章 三大球，三小球第一节 磅礴奔突的大球对抗第二节 挥洒淋漓的小球碰撞第七章 激发潜能的野外运动第一节 野外运动攻略第二节 野营，攀岩，定向运动，徒步穿越第三节 滑冰，滑雪，轮滑，漂流第八章 固本培元的民族体育第一节 武术基础第二节 健身气功第三节 民间传统体育活动第九章 体育竞赛欣赏入门第一节 体育竞赛的基本知识第二节 怎样欣赏体育竞赛

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》：21世纪中等职业教育系列教材。

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>