

<<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：9787563527342

10位ISBN编号：7563527346

出版时间：2011-8

出版时间：北京邮电大学出版社

作者：乔忠 编

页数：247

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

《21世纪职业教育教改规划教材：体育与健康教程》是一本系统阐述健身和体育运动理论与实践相结合的教材。

全书理论与实践相结合，详细介绍了职业学校学生应了解的各种体育项目的基本知识、基本技能和基本战术。

同时对职业学校学生应该掌握的一些体育卫生与保健知识、运动生理知识及各体育项目的主要规则也进行了介绍。

《21世纪职业教育教改规划教材：体育与健康教程》共分为十五章。

由理论知识篇和实践运动篇组成，理论部分主要有：人体健康标准、健康测量、运动小常识等；实践部分分为：田径、球类、器械体操、武术、形体训练、游泳等。

本书注重实践和教学方法，实用性强，力求在科学性、思想性、趣味性和实用性上给读者以正确的指导，为其终身体育开辟新途径，提供可行的、有效的方法。

本书理论知识丰富，逻辑分析透彻，图文并茂。

在实际操作上，易懂、易学、易操作，是从事体育教学难得的书籍。

本书适合职业教育各专业学生作为体育课教材使用。

## &lt;&lt;体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

理论知识篇第一章 健康的概念第一节 什么是健康第二节 什么是亚健康第三节 影响健康的因素第四节 不良行为和习惯对健康的影响第二章 体育锻炼与生理健康第一节 人为什么要运动第二节 体育锻炼对人体的益处第三节 科学锻炼身体方法第三章 健康测量第一节 形态测量与评估第二节 功能指标与评估第三节 身体素质测量与评估第四章 运动保健与卫生第一节 运动小常识第二节 运动中的生理现象第三节 常见运动损伤及处置实践运动篇第五章 田径第一节 田径运动概述第二节 短跑第三节 接力跑第四节 中长跑第五节 跳高第六节 跳远第七节 三级跳远第八节 推铅球第六章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球的基本技术第三节 篮球的基本战术第四节 篮球竞赛规则简介第七章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球的基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球竞赛规则简介第八章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球运动基本技术第三节 排球运动基本战术第四节 排球竞赛规则简介第九章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球的基本技术第三节 乒乓球的基本战术第四节 乒乓球竞赛规则简介第十章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球的基本技术第三节 羽毛球的基本战术第四节 羽毛球竞赛规则简介.....主要参考文献

<<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>