

<<21世纪高职高专体育规划教程>>

图书基本信息

书名：<<21世纪高职高专体育规划教程>>

13位ISBN编号：9787564402037

10位ISBN编号：7564402032

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王朝霞

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>

## <<21世纪高职高专体育规划教程>>

### 内容概要

本教材针对高职高专教育实践性和应用性的特点,力求使基础性、实践性和发展性协调统一,强调合作精神的培养,强调体育对人的身心与行为健康的影响,突出学生个性的发展,使其在学习健康知识、掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段、理解体育文化内涵的同时,潜移默化地培养体育意识,进而养成自觉进行体育锻炼的习惯,最终树立终身体育思想。

本教材理论部分力争通俗易懂;实践部分力求易学易练。

概括起来本书具有以下特点:

1. 突出“健康第一”的指导思想。

把“健康第一”作为选编教学内容的基本出发点。

2. 实用性强。

根据高职高专学生的特点,选编的内容力求少而精,讲究实效,重视课程的文化含量。

3. 结构合理。

教材体系的安排符合学生的认知规律,有助于学生学习。

4. 版式新颖。

本教材通俗易懂、图文并茂、方便教于学。

5. 充分体现《国家学生体质健康标准》的要求。

6. 增加了一些知识窗小板块,丰富了内容。

书籍目录

运动理论篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

第二节 体育的功能

第三节 大学体育目标及实施途径

第二章 体质与健康

第一节 体质与健康的概念

第二节 体质与健康的影响因素

第三节 体质健康测评

第四节 促进健康的行为

第三章 运动损伤的处理与预防

第一节 体育锻炼的基础常识

第二节 运动损伤的处理方法

第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防

第四章 奥林匹克运动

第一节 奥运会的历史与发展

第二节 奥林匹克运动的思想体系

第三节 奥林匹克运动的组织机构

第四节 中国与奥林匹克运动

第五章 体育竞赛的组织与编排

第一节 运动竞赛概述

第二节 运动竞赛的种类

第三节 运动竞赛的方法

第四节 学校运动竞赛的组织

运动实践篇

附录

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>