

<<体育>>

图书基本信息

书名：<<体育>>

13位ISBN编号：9787801815637

10位ISBN编号：7801815637

出版时间：2006-8

出版时间：中国商务出版社

作者：周兆欣

页数：234

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>

## 内容概要

《高职高专教材：体育》从高职高专学校的实际出发，以育人为宗旨，培养学生的体育意识、体育技能，提高学生的综合能力，养成体育锻炼的习惯及终身体育意识为主线，深入浅出地论述了体育的形成与发展，高职高专学校体育的目的、任务、特点和组成形式、组织方法、体育科学的基本原理，简明扼要地介绍了体育锻炼的手段和方法；常见运动项目的基本技术和练习方法，保健体育、休闲体育、竞赛编排与规则等内容。

《高职高专教材：体育》编写以锐意进取，深化改革为指导思想。同时，既要使全书脉络清楚、内容充实、系统性强，又要力图图文并茂、通俗易懂、可操作性强。相信它成为高职高专同学及广大读者的健身指南和良师益友。

## 书籍目录

第一篇 体育理论知识第一章 体育概述第一节 体育的产生和发展第二节 体育的概念与功能第三节 高职高专学校体育教学的目的和任务第四节 高职高专学校体育的组织形式第五节 高职高专体育与终身体育第二章 社会体育第一节 社会体育的概述第二节 现代社会与体育第三节 我国全民健身计划第三章 体育锻炼对身心健康的影响第一节 人体发育过程及青年期生理和心理特点第二节 体育锻炼对人体各系统的影响第三节 体育运动与心理健康第四节 体质测定的内容方法与评价第四章 科学锻炼身体的原则方法和保健第一节 锻炼身体应遵循的原则第二节 锻炼身体的方法与计划制订第三节 体育锻炼的一般卫生知识与自我监督第四节 常见运动创伤的简易处理与预防措施第二篇 体育运动技术与锻炼方法第五章 田径第一节 田径运动概述第二节 跑的基本技术及锻炼方法第三节 跳的基本技术及锻炼方法第四节 投掷基本技术及练习方法第六章 体操第一节 体操的概述第二节 原地队列队形练习第三节 基本体操第四节 器械体操与垫上运动第七章 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 羽毛球第五节 乒乓球第八章 武术与气功第一节 武术第二节 保健气功第三篇 休闲体育与竞赛编排第九章 休闲体育第一节 健美操第二节 体育舞蹈第三节 网球第四节 体育游戏第五节 游泳第十章 竞赛组织编排与规则第一节 运动竞赛的意义和形式第二节 运动竞赛的组织工作第三节 田径竞赛的编排方法与规则第四节 球类竞赛的编排方法与规则附录一中华人民共和国体育法附录二学生体质健康标准（试行方案）附录三《学生体质健康标准（试行方案）》实施办法主要参考文献

#### 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>