<<体育与健康>>

图书基本信息

书名: <<体育与健康>>

13位ISBN编号: 9787802437999

10位ISBN编号:7802437997

出版时间:2011-8

出版时间:中航出版传媒有限责任公司

作者:付小康,韩雪梅 主编

页数:238

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

本书涵盖了高职院校体育课及课外延伸所需内容。

全书分为4个篇,共13章,内容主要涉及体育与健康理论、实践技能、职业体能、野外生存及拓展运动

体育与健康理论篇包含第1章和第2章,介绍了体育与健康,体育锻炼与保健的一些基本知识;实践技能篇从第3章到第11章,分别介绍了篮球运动、足球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、游泳运动、冰雪运动和24式太极拳;职业体能篇包括第12章,介绍了职业体能概述、建筑类职业体能的一些基本知识;野外生存及拓展运动篇章包含第13章,介绍了野外生存、定向运动、登山与攀岩、拓展运动的一些基本知识。

本书视角新颖,信息量大,内容翔实,是集理论性、实用性和科学性为一体的教材,可作为高职院校建筑及其他相关专业的体育教材。

<<体育与健康>>

书籍目录

体育与健康理论

- 第1章 体育与健康概述
 - 1.1 体育概述
 - 1.1.1 体育的起源和定义
 - 1.1.2 体育的生理学基础
 - 1.1.3 现代社会对体育的需求
 - 1.2 健康概述
 - 1.2.1 四维健康观
 - 1.2.2 健康五要素
 - 1.2.3 衡量人体健康的10条标准
 - 1.2.4 关于亚健康状态
 - 1.2.5 影响健康的因素
 - 1.3 体育与健康的关系
 - 1.3.1 体育对体质的影响
 - 1.3.2 体育对心理的影响

第2章 体育锻炼与保健

- 2.1 体育锻炼常识
 - 2.1.1 锻炼前的准备活动
 - 2.1.2 时间的选择
 - 2.1.3 运动量的控制
- 2.2 营养与健康
 - 2.2.1 营养素
 - 2.2.2 饮食与健康
- 2.3 运动损伤
 - 2.3.1 运动损伤的分类
 - 2.3.2 运动损伤的发生原因
 - 2.3.3 运动损伤的预防
 - 2.3.4 常见运动损伤的处理
- 2.4 运动处方
 - 2.4.1 运动处方的概念
 - 2.4.2 运动处方的制定
 - 2.4.3 运动处方的实施

实践技能

- 第3章 篮球运动
 - 3.1 篮球运动概述
 - 3.2 基本技术
 - 3.2.1 脚步移动
 - 3.2.2 传接球
 - 3.2.3 运球
 - 3.2.4 投篮
 - 3.3 基本战术
 - 3.3.1 传切配合
 - 3.3.2 掩护配合
 - 3.3.3 突分配合
 - 3.3.4 换防配合

<<体育与健康>>

3.3.5 补防配合

3.3.6 关门配合

3.4 比赛规则

第4章 足球运动

4.1 足球运动概述

4.2 基本技术

4.2.1 踢球

4.2.2 接球

4.2.3 头顶球

4.2.4 运球

4.2.5 抢截球

4.3 基本战术

4.3.1 比赛阵型

4.3.2 进攻战术

.

职业体能

野外生存及拓展运动

<<体育与健康>>

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