第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787030339515

10位ISBN编号：7030339517

出版时间：2012-5

出版时间：科学出版社

作者：邱金昌，刘海滨

页数：268

字数：421000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书结合高等院校普遍开设各种类型体育课及体育选修课的现状，针对读者的体育兴趣、运动基础、健康状况，按照健身运动规律，从生物运动科学、健身教育、运动技能、竞赛指导等方面做了较详细的讲述。
本书理论部分阐述全新的体育健康观，介绍体育保健方面的知识，技术实践部分主要介绍各项体育项目的技术动作、战术以及相关的裁判法则，其中还对民族传统的体育项目做了相关的介绍。

《体育与健康》面向广大高校学生，通俗易懂。
对于体育爱好者也具有较强的指导意义。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一篇 体育与健康
第一章 大学体育
第一节 体育概述
一、体育的起源和发展
二、体育的基本概念
三、体育的功能
第二节 大学体育
一、大学体育的地位
二、大学体育的作用
三、大学体育的目标
四、课余体育竞赛
第二章 健康
第一节 健康的含义
一、WHO健康概念
二、健康内涵
三、健康标准
四、健康教育
五、健康促进
六、健康观的发展趋势
七、终生体育
第二节 体育与健康的关系
一、体能与健康
二、健康教育与健康
三、正确认识体育与健康的关系
第三章 体育锻炼的原则与方法
第一节 体育锻炼对健康的作用
一、体育锻炼可使人体健康发展
二、体育锻炼可促进入的心理健康发展
三、体育锻炼可提高人适应社会的能力
第二节 体育锻炼的原则
一、自觉积极性原则、
二、循序渐进原则
三、持之以恒原则
四、全面锻炼原则
第三节 体育锻炼的方法
一、体育锻炼的一般方法
二、发展身体素质的方法
第四节 体育锻炼效果评价方法与标准
一、遵守体育锻炼的原则，进行体育锻炼效果的评价
二、体育锻炼效果的评价方法
第五节 如何制定体育锻炼计划
一、制定计划的依据
二、计划的内容
第四章 体育保健
第一节 安全锻炼与自我监督

一、身体适应性诊断与处置
二、身体应急性诊断与处置
第二节 运动损伤的预防与处置
一、运动损伤的原因
二、运动损伤的预防
三、常见的运动损伤与处置
四、运动损伤的急救方法
第二篇 体育与文化
第五章 运动竞赛的组织与竞赛欣赏
第一节 运动竞赛的种类与组织
一、常用运动竞赛的种类
二、运动竞赛的组织与规程
第二节 运动竞赛的方法
第三节 体育竞赛的欣赏
一、体育欣赏的文化内涵
二、体育欣赏的意义
三、体育竞赛的欣赏
四、提高欣赏水平
第六章 奥运会、亚运会、全运会
第一节 奥林匹克运动会
一、奥林匹克运动的起源和发展
二、奥林匹克运动的组织体系
三、奥林匹克运动的思想体系
四、奥林匹克活动体系
五、奥林匹克运动常识
六、奥林匹克运动与社会
第二节 亚洲运动会(简称亚运会)
一、亚洲运动会的起源和发展
二、亚洲运动会的常识
三、中国和亚洲运动会
四、亚洲冬季运动会
第三节 全国运动会
一、全国运动会的起源和发展
二、全国冬季运动会
三、全国残疾人运动会
四、全国少数民族传统体育运动会
五、全国农民运动会
六、全国城市运动会
七、全国水上运动会
第三篇 体育与技能
第七章 田径
第一节 田径运动概述
第二节 短跑
一、短跑技术
二、短跑练习
三、跑的专门练习
第三节 中长跑

一、起跑
二、途中跑
三、终点冲刺跑
四、中长跑的呼吸要求
五、中长跑的练习
六、中长跑战术
第四节 接力跑
一、起跑技术
二、传接棒
三、传接棒的练习
第五节 跳远和跳高
一、跳远
二、跳高
第六节 铅球
第八章 球类运动
第一节 篮球运动
一、篮球运动简介
二、篮球运动的基本技术
三、篮球竞赛基本规则
四、裁判方法简介
第二节 排球运动
一、排球运动简介
二、排球运动的基本技术
三、排球基本战术
四、排球运动竞赛与裁判规则
第三节 足球运动
一、足球运动简介
二、基本技术
三、基本战术
四、足球竞赛部分规则
第四节 乒乓球运动
一、乒乓球运动简介
二、常用术语
三、基本技术
四、初级练习
五、提高练习
第五节 羽毛球运动
一、羽毛球运动简介
二、基本技术
三、初级练习
四、提高(选修课)练习
五、几种常见违例现象及罚则
第六节 网球运动
一、网球运动简介
二、基本技术
三、初级练习
四、提高(选修课)练习

第一图书网, tushu007.com

第九章 健美操
第一节 健美操概述
一、健美操概念
二、健美操运动的特点
三、健美操的锻炼价值
第二节 健美操基础训练
一、手型
二、身体各部位的基本动作
第三节 大学生健身健美操
一、第一节热身运动
二、第二节头部运动
三、第三节肩部运动
四、第四节胸部运动
五、第五节踢腿运动
六、第六节体侧运动
七、第七节体转运动
八、第八节腹背运动
九、第九节髋部运动
十、第十节全身运动
十一、第十一节跳跃运动
十二、第十二节整理运动
第十章 武术运动
第一节 武术运动概述
一、武术概念
二、武术的产生和发展
三、武术的形式、内容和分类
四、武术的特点和作用
第二节 武术的基本功及动作组合
第三节 二十四式简化太极拳
第十一章 拓展项目
第一节 游泳运动
一、游泳运动简介
二、游泳运动的分类和比赛项目
三、游泳的安全和卫生常识
四、熟悉水性
五、竞技游泳的基本技术和练习方法
第二节 定向越野运动
一、定向运动概述
二、基本知识
三、比赛等级分类
四、注意事项
第三节 保龄球
一、保龄球概述
二、器材与设备
三、基本技术
四、规则简要和观赏
第四节 体育舞蹈

第一图书网, tushu007.com

一、体育舞蹈简介
二、分类
三、基本舞步
四、基本姿势
五、基本舞步组合
六、提高练习
第五节 瑜伽
一、瑜伽呼吸法
二、瑜伽姿势
三、瑜伽冥想
四、瑜伽的练习方法
五、瑜伽练习的注意事项
第六节 中国象棋
一、文化内涵
二、象棋盘与棋子
三、棋子的走法
四、竞赛规则
第七节 围棋
一、文化内涵
二、对弈及术语
三、段位
四、围棋竞赛规则
第八节 国际象棋
一、文化内涵
二、国际象棋常规知识
三、行棋规则
附录 大学生体质健康标准测试
主要参考文献

编辑推荐

根据《纲要》精神和目前高等院校的教学状况，《体育与健康》由邱金昌、刘海滨主编，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和能力的培养，以及身体素质的发展。
重点使学生学习健康知识，了解体育锻炼的知识，掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段，并理解其中的文化内涵，落实《纲要》中提出的学生应具有三个自主，即自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度，为营造学生活泼、主动的学习氛围创造有利条件。

第一图书网, tushu007.com

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