

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040096224

10位ISBN编号：7040096226

出版时间：2001-7

出版时间：高等教育出版社

作者：郑厚成 主编

页数：188

字数：300000

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

本书是中等职业教育国家规划教材，依据教育部新近颁发的全国中等职业学校《体育与健康》课程指导纲要，将传统课程内容按照现代教育理论和体育与健康课程的最新发展，进行重新构建。

主要包括：古往今来话体育、美好人生须健康、健康体能与测定、旨在健康的锻炼、安全锻炼与保健、陶冶人性的竞技、适应能力的培养、追求精神的健康、民族体育的精华、体育竞赛与欣赏。

本书可作为我国中等职业学校学生用书，也可作为其他相关层次读者参考。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 古往今来话体育 第一节 你对体育知多少 第二节 历史对体育的歌颂 第三节 奥林匹克运动文化第二章 美好人生须健康 第一节 什么是健康 第二节 疾病对健康的危害 第三节 怎样维护你的健康第三章 健康体能与测定 第一节 对体能内涵的认识 第二节 对体质健康的测定第四章 旨在健康的锻炼 第一节 风靡全球的健身运动 第二节 美仑美奂的塑身运动第五章 安全锻炼与保健 第一节 要科学从事体育锻炼 第二节 安全锻炼与自我监督 第三节 常见运动损伤与防治第六章 陶冶人性的竞技 第一节 令人疯狂的足球运动 第二节 魅力无穷的篮球运动 第三节 隔网对抗的排球运动第七章 适应能力的培养 第一节 怎样克服水障碍 第二节 提高时空判断力 第三节 学会与自然对话 第四节 驰骋于冰雪世界 第五节 职业实用性技能第八章 追求精神的健康 第一节 快乐有趣的娱乐体育 第二节 别有情趣的休闲体育第九章 民族体育的精华 第一节 长拳与太极拳 第二节 传统养生保健第十章 体育竞赛与欣赏 第一节 怎样欣赏体育竞赛 第二节 体育竞赛知识入门

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>