

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040365559

10位ISBN编号：7040365553

出版时间：2013-1

出版时间：吴志刚 高等教育出版社 (2013-01出版)

作者：吴志刚

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

吴志刚主编的《体育与健康》是面向普通高等学校本科生的公共体育课通用教材。

在全面理解《全国高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值的基础上，《体育与健康》在编写过程中努力体现《纲要》提出的运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标要求。

全书注重理论与实践相结合，结构新颖，内容精练，体现学以致用，注重人文性和可读性。

在系统介绍体育与健康的概念以及各运动项目的基本技能与健身手段的同时，让大学生充分地了解自己的个性特长与潜力，培养大学生的个性特点与兴趣爱好，培养良好的终身体育意识、习惯与能力。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 高等学校体育 第一节 体育的产生与发展 第二节 体育的功能 第三节 高等学校体育的地位和目的任务 第四节 高等学校体育的组织形式第二章 大学生的体育锻炼与体质评价 第一节 体质及影响体质的因素 第二节 体育锻炼对大学生体质的影响 第三节 体育锻炼的原则 第四节 体育锻炼的内容和方法 第五节 体质测定与评价第三章 大学生的卫生与健康 第一节 大学生的生活卫生 第二节 大学生的心理卫生 第三节 大学生的运动卫生 第四节 女大学生的体育锻炼 第五节 健康 第六节 大学生的医务监督第四章 大学生的合理膳食与健康 第一节 大学生的营养与需求 第二节 大学生的合理膳食和营养 第三节 大学生的饮食卫生第五章 提高身体基本素质的练习方法 第一节 发展速度素质 第二节 发展耐力素质 第三节 发展力量素质 第四节 发展弹跳力素质 第五节 发展柔韧素质 第六节 发展灵敏素质第六章 体育文化 第一节 体育文化的内涵 第二节 奥林匹克运动文化 第三节 中华民族传统体育文化第七章 体育美学与竞赛观赏 第一节 体育美学 第二节 竞赛观赏第八章 篮球运动 第一节 篮球运动简况 第二节 篮球运动规则简介 第三节 篮球基本技术与练习方法 第四节 篮球基础配合与练习方法 第五节 篮球全队战术与练习方法第九章 排球运动 第一节 排球运动简介 第二节 排球运动的规则简介 第三节 基本技术 第四节 基本战术第十章 足球运动 第一节 足球运动简况 第二节 比赛规则简介 第三节 基本技术 第四节 基本战术第十一章 乒乓球运动 第一节 乒乓球运动简况 第二节 乒乓球基本技术与练习方法 第三节 乒乓球基本战术介绍第十二章 网球运动 第一节 网球运动简况 第二节 网球运动规则简介 第三节 网球基本技术与练习方法 第四节 网球基本战术介绍第十三章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动历史概述 第二节 羽毛球运动基本技术介绍第十四章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 田径运动的基本项目第十五章 男子健美运动和健美操 第一节 健美运动 第二节 健美操第十六章 芭蕾形体 第一节 芭蕾舞与芭蕾形体 第二节 芭蕾形体训练基本概念 第三节 训练方法第十七章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈运动简介 第二节 现代体育舞蹈及锻炼价值 第三节 体育舞蹈裁判法与规则 第四节 体育舞蹈运动的基本技术与练习方法第十八章 武术运动 第一节 概述 第二节 初级长拳(第三路) 第三节 二十四式简化太极拳第十九章 轮滑 第一节 基本常识 第二节 基础练习 第三节 速度轮滑基础第二十章 游泳运动 第一节 游泳运动简况 第二节 基本技术和练习方法第二十一章 跆拳道运动 第一节 跆拳道运动简介 第二节 跆拳道运动的特点及锻炼价值 第三节 跆拳道运动规则简介 第四节 跆拳道基本技术及练习方法第二十二章 瑜伽运动 第一节 瑜伽运动的演进 第二节 瑜伽的特点 第三节 瑜伽的价值 第四节 现代瑜伽发展趋势 第五节 瑜伽的基本结构第二十三章 滑冰运动与滑雪运动 第一节 滑冰运动 第二节 滑雪运动第二十四章 定向运动与野外生存 第一节 定向运动 第二节 野外生存第二十五章 保健 第一节 传统医学的保健理论 第二节 我国传统医学保健养生功法

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 编辑推荐

吴志刚主编的《体育与健康》在内容的选择上蕴含丰富的教育因素，具有很强的吸引力和启发性。对学生终身体育意识的培养、健身习惯的养成、道德品质和人格的完善等具有全面而深刻的意义。这些内容在以往的教材中表述的很少，个别教材甚至空白；当前学生体质存在下降趋势，选择健身性强的教材内容就显得尤其重要。

本教材着重加强对学生的教育引导，在轻松快乐的教学氛围中收到健身的实效；本教材侧重了学生的专业特点与需要选编教材内容，实现了学生的个性需求与专业培养方向有机结合；采用了体育俱乐部制教学模式，学生可以自主选择单项体育教学俱乐部、自主选择上课时间、自主选择任课教师。

这对各单项俱乐部教材内容的选择要具有延伸性。

学生在掌握技能的同时实现终身受益的目标；现代体育的不断发展，编者注重把新兴运动项目、新技术选编到各单项体育俱乐部教材中来，同时重视民族传统项目的继承和发扬，增强教材的时代性、应用性、科学性。

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>