

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787121181092

10位ISBN编号：7121181096

出版时间：2013-1

出版时间：王玉林 电子工业出版社 (2013-01出版)

作者：王玉林

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

王玉林、张冰、李印东主编的《体育与健康（北方版）》结合北方学校体育发展基础、地域体育特色，并吸收了最新体育与健康的教育理论，编写而成北方版的《体育与健康》课程教材。

《体育与健康（北方版）》从体育与健康、体育与兴趣、体育与生存三部分内容进行编写，旨在让学生懂得遵守体育的基本规律，掌握体育的基本原则，学会正确学习体育的基本途径，懂得欣赏体育的魅力，培养学生的体育兴趣，促进学生树立科学体育锻炼的意识，为终身体育习惯养成奠定坚实的基础。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第1章 体育与健康理论 11.1 当代体育与健康 11.1.1 生活方式急剧变化产生的问题 11.1.2 现代生活方式突显体育的重要性 41.1.3 学校体育的目标任务 51.1.4 现代奥林匹克运动 61.2 健康 131.2.1 健康概述 131.2.2 亚健康 151.2.3 体质与健康 161.2.4 健康心理的标准 171.3 体育锻炼与身体健康 181.3.1 科学健身的基本原则 181.3.2 自我锻炼计划的制订 191.3.3 运动处方的制订 201.3.4 体育锻炼的卫生要求 221.4 体能锻炼与体质评价 241.4.1 体能 241.4.2 体能评价体系介绍 271.5 常见运动损伤及其预防 311.5.1 运动损伤的特点 311.5.2 急性运动创伤的预防与治疗
- 32第2章 体育基本素质发展 342.1 田径 342.1.1 跑的基本技术 342.1.2 短跑 362.1.3 跨栏跑 362.1.4 接力跑 372.1.5 耐力跑 382.1.6 跳远 392.1.7 投掷 422.2 体操运动 462.2.1 体操运动发展概述 472.2.2 体操对学生身体素质发展的意义 472.2.3 体操垫上运动技能 482.2.4 支撑与悬垂 522.2.5 支撑跳跃 58第3章 协作与对抗体育 633.1 足球 633.1.1 足球发展历史简况 633.1.2 足球基本技术 643.1.3 足球基本战术 733.1.4 娱乐性对抗比赛 743.2 篮球 753.2.1 篮球运动概述 753.2.2 熟悉球性 763.2.3 篮球技术 793.2.4 篮球基本战术 883.2.5 街头篮球 923.2.6 初学者如何打篮球比赛 933.3 排球 933.3.1 排球运动概述 933.3.2 排球基本技术 943.3.3 排球基本战术 1023.3.4 娱乐性排球比赛 104第4章 健身与健美 1054.1 健美操 1054.1.1 健美操概述 1054.1.2 健美操教学内容 1054.1.3 健身操成套范例 1064.2 武术 1094.2.1 武术概述 1094.2.2 武术基本技术 1094.2.3 武术基本动作组合 1134.2.4 武术基础长拳(完整套路的演示,共两段20个动作) 1164.2.5 组织课内或校园武术比赛 117第5章 娱乐体育 1195.1 乒乓球 1195.1.1 乒乓球概述 1195.1.2 乒乓球运动基础知识 1195.1.3 乒乓球基本步法 1205.1.4 乒乓球基本技术 1215.1.5 乒乓球基本战术 1275.1.6 比赛组织方法 1285.2 羽毛球 1285.2.1 羽毛球运动概述 1285.2.2 羽毛球基本技术(实例均以右手持拍) 1295.2.3 羽毛球基本战术 1365.2.4 比赛组织方法 1365.3 网球 1375.3.1 网球运动概述 1375.3.2 网球入门基础 1385.3.3 网球基本技术 1395.3.4 发球技术 1425.3.5 熟练球性 1435.3.6 网球专项训练方法 1445.3.7 网球基本战术 1485.4 毽球 1495.4.1 毽球运动概述 1495.4.2 毽球基本功 1495.4.3 毽球专项技术 1555.4.4 毽球基本战术 157第6章 生存与技击 1596.1 游泳 1596.1.1 游泳运动概述 1596.1.2 游泳的锻炼价值 1596.1.3 初学游泳 1606.1.4 蛙泳介绍 1616.1.5 蛙泳教学进度与安排 1656.1.6 自由泳介绍 1656.1.7 游泳安全与自救小常识 1706.2 散打 1716.2.1 散打概述 1716.2.2 武德教育与散打的礼节 1726.2.3 散打基本技术 1736.2.4 拳法 1746.2.5 拳法防守技术 1776.2.6 腿法 1796.2.7 摔法 1826.2.8 散打基本技术训练的方法 1836.3 户外生存运动 1846.3.1 户外运动概述 1846.3.2 户外生存运动的准备 1856.3.3 户外运动的装备 1866.3.4 学习地理、方向、风力基本常识 1886.3.5 搭建帐篷的地理位置 1896.3.6 结的打法 1906.3.7 发展基本身体素质练习 1906.3.8 户外生存运动教学大纲 1906.4 高山滑雪 1916.4.1 高山滑雪概述 1916.4.2 初学者学习滑雪前的准备工作 1926.4.3 初学者学习滑雪必备的基本技能 1946.4.4 初级滑雪 1966.5 自卫防身术 1986.5.1 自卫防身术概述 1986.5.2 基本功 1996.5.3 基本技术 2006.5.4 基本擒拿与解脱方法 2056.5.5 保护性倒地和滚翻 2106.6 短兵 2116.6.1 短兵运动简介 2116.6.2 短兵礼节 2116.6.3 短兵礼仪运用 2126.6.4 短兵基本技术 212

## <<体育与健康>>

### 编辑推荐

王玉林、张冰、李印东主编的《体育与健康（北方版）》分为体育与健康理论、体育基本素质发展、协作与对抗体育、健身与健美、娱乐体育、生存与技击，共6章。

我们既注重教材的严谨性，又重视教材的生动性、直观性；既注重教材的教学指导价值，又重视教材对学生的课外体育拓展、延伸的引导价值；既注重教材内容的继承性，又重视教材的时代体育特色，凝结了参编一线体育教师多年教学实践的经验总结。

本教材内容丰富，具有实用性、指导性强的特点。

它既服务于职业院校体育与健康课程的教材需要，又可作为其他初高中学校，甚至大中专学校的体育参考教材，具有较广泛的适用性。

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>