

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787313067944

10位ISBN编号：7313067941

出版时间：2010-09-01

出版时间：上海交通大学出版社

作者：曾志坚，彭勇 编

页数：313

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

高职院校的学生面临就业前教育的最后阶段，对他们进行终身体育教育和职业适用性体育教育是高职院校体育课程建设的中心任务。

本教材试图在实现高职体育教育“增进健康、增强体质、提高体育素养、培养终身体育思想”的同时，有意识地增加对学生所学专业和未来可能从事的相适应的职业适应性体育教育，使学生树立终身体育锻炼意识，培养学生适应就业所需的体育能力、自我保健能力、心理控制能力和终身体育锻炼的能力。

书籍目录

终身体育与健康第一章 体能与健康第一节 健康概述第二节 体育运动对促进身心健康的作用第三节 体育运动与社会适应第二章 体育运动与营养卫生第一节 体育运动与营养第二节 体育运动与卫生第三节 女生运动与保健第三章 运动损伤与康复第一节 运动损伤的原因与预防原则第二节 常见的运动损伤与处理第三节 运动性疾病的处理与预防第四章 身体素质与基本活动能力第一节 身体素质概述第二节 力量素质练习第三节 速度素质练习第四节 耐力素质练习第五节 灵敏素质练习第六节 柔韧素质练习终身体育与运动第五章 球类运动第一节 篮球运动第二节 排球运动第三节 足球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 网球运动第六章 武术运动第一节 武术基本功和基本动作第二节 初级长拳第三节 简化太极拳第四节 散打第五节 跆拳道第七章 休闲体育运动第一节 台球第二节 保龄球第三节 轮滑第四节 高尔夫球第八章 体育竞赛第一节 体育竞赛的意义与分类第二节 体育竞赛的方法第三节 体育竞赛的组织工作第四节 奥林匹克运动职业与体育第九章 职业与体育能力第一节 职业与身心健康第二节 职业劳动者的自我保健第三节 常见现代职业病的预防第十章 建设类职业体育能力第一节 建设类职业特点、分类及健康常识第二节 各工种体育锻炼的内容与方法第三节 土木工程、设备工程及机电工程等职业体能的培养与练习第十一章 建筑设计、管理工程及计算机技术等职业体能的培养与练习第一节 形体训练第二节 健美操第三节 体育舞蹈

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>