

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787502530440

10位ISBN编号：7502530444

出版时间：2001-7

出版时间：化学工业出版社

作者：陈琪瑶 编

页数：372

字数：325000

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>>

前言

中共中央国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯，确保学生体育课程和课外体育活动时间，不准挤占体育活动时间和场所。

举办多种多样的群众性体育活动，培养学生的竞争意识，合作精神和坚强毅力。

”教育部领导在几次全国性体育教育工作会议上也反复强调：把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。

国家和政府职能部门对学校体育工作指出了方向，明确了要求。

为了全面推进素质教育，适应高等院校体育课程教学改革的需要，经过多次座谈、讨论和研究，阅览了大量有关文件和参考资料，编写了《体育与健康》。

本书指导思想是：突出健康教育，为增强学生体质服务；重视培养学生终身体育意识和能力；加强体育保健教育，提高学生体育文化素养。

本书可作为高等院校体育课教材以及开展体育活动的参考书。

本书共分三篇：第一篇理论篇，详细介绍了高校体育课的目的、任务与要求、科学锻炼的方法、体育锻炼对人体的影响、体育锻炼的保健知识、大学生心理生理特点等基本理论；第二篇实践篇，重点介绍了田径、篮球、排球、足球、艺术体操、健美操、网球、体育舞蹈、武术力量训练与健身、乒乓球、游泳、速滑、羽毛球等体育项目；第三篇知识篇，介绍了奥林匹克运动知识，并附有全民健身计划纲要，大学生体育合格标准、国家体育锻炼评分表等内容。

<<体育与健康>>

内容概要

本书将体育分成理论篇、实践篇和知识篇等三篇来分别加以叙述，理论篇中对体育锻炼的目的、任务、方法及一些保健知识进行了介绍；实践篇中对各种体育竞赛项目和技能进行了详细说明；知识篇的内容，可以加深学生对体育历史发展的了解和认识。

书中对各种竞技比赛的要求，也有较全面的介绍，故本书既可作为高等学校体育课教材，也可在开展体育活动时参考。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一篇 理论篇 第一章 体育与健身 第二章 大学生身心特点与体育锻炼 第三章 体育锻炼的科学方法 第四章 体育运动与卫生保健知识 第二篇 实践篇 第五章 田径运动 第六章 排球 第七章 篮球 第八章 足球 第九章 乒乓球 第十章 工术体操 第十一章 健美操 第十二章 体育舞蹈 第十三章 肌肉力量的训练与健身 第十四章 武术 第十五章 游泳 第十六章 网球 第十七章 羽毛球 第十八章 速度滑冰 第三篇 知识篇 第十九章 奥林匹克运动 第二十章 全民健身计划 第二十一章 大学生体育合格标准附录参考文献

章节摘录

第二节田径运动技术特点一、短跑技术短跑属极限强度运动，短跑比赛项目包括60m、100m、200m、400m，是发展速度素质最有效的手段，短跑全程按技术动作变化可分为起跑、起跑后加速跑、途中跑和终点跑四个部分。

（一）100m跑的技术1.起跑起跑的任务是使身体迅速摆脱静止状态，为起跑后加速跑创造条件。田径规则规定，在短跑比赛中运动员必须采用蹲踞式起跑，必须使用起跑器。

运动员要按发令员的口令完成起跑动作。

安装起跑器的目的是使脚有牢固的支撑，形成良好的用力姿势，有利于获得较快的起跑速度。起跑器的安装方法常用有普通式和拉长式两种。

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>