

<<体育>>

图书基本信息

书名：<<体育>>

13位ISBN编号：9787503838804

10位ISBN编号：7503838809

出版时间：2004-10

出版时间：中国林业出版社

作者：孙万山 编

页数：301

字数：350000

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>

## 内容概要

为了适应全国高职高专院校体育教学的需要，由中国林业出版社组织部分高职高专院校的优秀体育教师和有关专家、教授编写了这本教材。

本教材共分十二章，包括基础体育理论、基本技术、奥林匹克运动知识等，内容广泛，符合素质教育的总体要求，具有较强的选择性和适应性，且有以下几个特点：（1）有较强的理论性、科学性、系统性，同时体现改革精神，贯彻了“健康第一”的指导思想，保证全面有效地增强学生健康水平的原则，注重培养学生终身体育的意识和能力，提高学生体育文化素养。

（2）在各项运动的基本技术中，为增强学生体质，有效地促进学生身体素质的提高，结合学生实际，本教材重点介绍了田径、体操。

、武术、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、游泳等运动项目，实践性、指导性较强。

（3）本教材还突出了运动保健知识，有利于学生毕业后进行锻炼和保健，能达到终生受益的目的

## 书籍目录

第一章 体育理论 第一节 学校体育的目的和任务及其组成内容 一、学校体育的目的和任务 二、体育在学校教育中的意义 三、学校体育的组成内容 第二节 身体锻炼及其作用 一、身体锻炼的意义 二、身体锻炼的作用 三、身体锻炼的原则 四、身体锻炼的方法 五、身体锻炼效果检查与评定 第三节 运动损伤的预防和处理方法 一、造成运动损伤的主要因素 二、几种主要运动项目的损伤及预防 三、常见运动损伤的简易处理 四、运动性疾病的防治 五、运动卫生知识 第四节 健身运动处方的产生 一、运动不足与现代文明病 二、健身运动处方与增强体质 三、健身运动处方与自然体育 第五节 健身运动处方的制定 一、医学检查 二、制定健身运动处方的步骤 三、合理安排运动量是制定健身运动处方的关键 第六节 实用健身运动处方 一、一般健身运动处方 二、高效健身运动处方 三、矫正形体的健身处方 四、可供选择的健身运动项目 五、减肥妙法健身跑 六、增进肌肉力量的健身运动负荷 七、提高柔韧性的运动强度 第二章 心理健康概论 一、全面健康是人类生存和发展的最基本条件之一 二、衡量心理健康的十项标准 三、不良心理社会因素是威胁现代人类健康的重要原因 四、体育与心理健康的关系 第三章 田径项目 第一节 短跑的基本技术 一、100米跑的技术 二、200米和400米跑的技术 三、短距离跑的练习方法 四、接力跑 第二节 中长跑的技术 一、起跑和起跑后的加速跑 二、途中跑 三、终点跑 四、中距离跑和长距离跑的呼吸 五、中长跑的技术 第三节 跳跃项目的基本技术 一、跳远的技术 二、跳远的练习方法 三、三级跳远的技术 四、三级跳远中易出现的问题及纠正方法 五、跳高 第四节 投掷项目 一、铅球 二、标枪 ..... 第四章 体操 第五章 武术 第六章 篮球 第七章 排球 第八章 足球 第九章 游泳 第十章 乒乓球 第十一章 羽毛球运动 第十二章 奥林匹克运动知识 附录一 学生体质健康标准(试行方案) 附录二 大学男生身高标准体重 附录三 大学女生身高标准体重 附录四 大学男生评分标准 附录五 大学女生评分标准 参考文献

#### 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>