

<<体育与健康终身教育教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康终身教育教程>>

13位ISBN编号：9787512105829

10位ISBN编号：7512105827

出版时间：2011-6

出版时间：刘伟光、段家龙、尹志弘 北京交通大学出版社 (2011-06出版)

作者：刘伟光，等 编

页数：282

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>

## <<体育与健康终身教育教程>>

### 内容概要

《体育与健康终身教育教程》共两册，第一册为体育与健康终身教育教程（理论部分），第二册为体育与健康终身教育教程（运动技能与实践）。

第一册对“体育与健康终身教育”的基本知识、卫生保健、健康生活的知识进行了系统的阐述；第二册对“体育与健康终身教育”的终身体育能力及健身方法进行了系统的阐述。

内容具有一定的创新性、时代性、可读性和广泛的应用性。

通俗易懂，可为终身健康服务。

《体育与健康终身教育教程》可作为高职高专的体育教材，也可作为学生自主地进行体育与健康学习、锻炼的指导性书籍。

## <<体育与健康终身教育教程>>

### 书籍目录

第一章 实用体育与健身方法 第一节 必须有一项适合你的锻炼方法 第二节 大众性健身锻炼方法 第三节 自然力健身锻炼方法第二章 休闲运动与健身方法 第一节 休闲运动的概述 第二节 轮滑运动与健身 第三节 台球运动与健身 第四节 毽球运动与健身 第五节 保龄球运动与健身 第六节 软式排球运动与健身 第七节 登山运动与健身第三章 时尚运动与健身方法 第一节 瑜伽运动 第二节 心理拓展训练 第三节 定向运动 第四节 漂流运动 第五节 攀岩运动 第六节 野外生存 第七节 沙滩排球运动第四章 形体美、健美运动与健身方法 第一节 形体美概述 第二节 形体练习的方法 第三节 健美运动与健身第五章 舞蹈、健美操运动与健身方法 第一节 体育舞蹈与健身 第二节 健美操与健身第六章 武术搏击运动与健身方法 第一节 武术运动的概念 第二节 武术的基本技术 第三节 五步拳(套路练习) 第四节 太极拳与健身 第五节 跆拳道与健身 第六节 散打与健身 第七节 女子防身术第七章 游泳滑冰运动与健身方法 第一节 游泳运动与健身 第二节 滑冰运动与健身第八章 “三小球”运动与健身方法 第一节 网球运动与健身 第二节 乒乓球运动与健身 第三节 羽毛球运动与健身第九章 “三大球”运动与健身方法 第一节 足球运动与健身 第二节 篮球运动与健身 第三节 排球运动与健身参考文献

## <<体育与健康终身教育教程>>

### 编辑推荐

刘伟光、段家龙、尹志弘主编的《运动技能与实践全国高职高专教育精品规划教材:体育与健康终身教育教程》以“健康为本”的思想为理念，根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，在教材内容的选择上，注重科学性、知识性、系统性、实用性、趣味性；在教材的体系上，将体育、健康、健身知识有机地结合起来，是一部集体育与健康教育、健身、健美、休闲、娱乐、竞技内容为一体的综合性教材，可为学生的终身健康提供理论指导和参考资料，注重理论联系实际，努力使学生学以致用。

<<体育与健康终身教育教程>>

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>