第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787535946201

10位ISBN编号：7535946208

出版时间：2008-8

出版时间：广东科技出版社

作者：陈伟 编

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书的编写紧扣教育部最新颁布的《体育与健康》教学大纲，并力求做到如下几点：　　第一，本书内容体现了时代性、选择性、实践性和适应性。
以够用为度，根据三年职校学习课程编写模块教学。
第二，综合学校、企业和社会的要求，以及学生终身体育、健康的需要。
本教材适合在校中职学生学习，不仅要学习一些工作技能，还要学习一琮专业化的保健技巧、体育锻炼方法、养生理论。
第三，以学期模块为单元，方便必修与选修轮换教学。
本书编写时，考虑到学校体育场所地实际使用情况，分批进行必修模块与选项模块之间轮换体育教学。
依据“理论是指导实践的航标”、“田径为运动之母”，把体育理论与田径作为必修模块分布到各学期计划中；每选项模块内容分为五个模块，供五个学期教学使用，教学内容从浅到深，符合职业类学生的学习特点，合理使用教材内容，实施层次教学，进行兴趣分组教学实验。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　必修模块理论　第一节　体育运动在社会中的作用　　一、体育活动有利于提高人体适应各种自然环境的能力　　二、体育活动有利于促进人际关系的发展　　三、体育锻炼有利于提高社会生活的适应能力　第二节　奥运会简介　　一、奥林匹克运动百科　　二、北京奥运会百科　第三节　人类健康与自然法则的紧密关系　　一、人类的健康与自然法则　　二、如何才能走向健康的规律　　三、正确健康的思维意识　第四节　人类的健康与自然环境　　一、前置作业　　二、自然环境因素对健康的影响　第五节　珍惜青春勤锻炼　　一、学习目标　　二、生长发育特点　　三、体育锻炼　第六节　中华养生知识　　一、养生一词的来源　　二、中国古代名人养生模式及相关论点介绍　　第七节　怎样欣赏竞技体育比赛　　一、注意欣赏体育精神　　二、注意欣赏比赛的形式和过程　　三、注意欣赏比赛结果　第八节　体育竞赛的组织与方法　　一、运动竞赛的种类　　二、球类运动竞赛的编排方法　第九节　运动损伤的预防和处理　　一、运动损伤的原因　　二、运动损伤的预防　　三、运动损伤的处理第二章　必修模块田径　第一节　短跑　　一、短路的基本技术　　二、接力跑技术　　三、提高短跑速度的方法 第二节　中长跑　　一、中长跑的基本技术　　二、提高中长跑的方法　第三节　跨栏跑　　一、跨栏跑的技术　　二、提高跨栏跑的方法　第四节　挺身式跳远　　一、挺身式跳远技术　　二、提高挺身式跳远的方法　第五节　三级跳远　　一、三级跳远技术　　二、提高三级跳远的方法　第六节　背越式跳高　　一、背越式跳高技术　　二、提高背越式跳高方法　第七节　推铅球　　一、推铅球技术　　二、提高推铅球的方法　第八节　投掷实心球　　一、双手投掷实心球技术　　二、单手向前推掷实必球技术　　三、提高投掷实心球的方法第三章　选项模块足球 第一节　模块一运球与踢　　一、脚背正面颠球　　二、运球　　……第四章　选项模块　篮球第五章　选项模块　乒乓球第六章　选项模块　羽毛球第七章　选项模块　武术第八章　选项模块　体操第九章　选项模块　健美操及艺术体操参考文献

第一图书网, tushu007.com

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