

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787561363539

10位ISBN编号：7561363532

出版时间：2012-12-01

出版时间：白永恒、李浩 陕西师范大学出版社 (2012-08出版)

作者：白永恒，李浩 编

页数：246

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>

<<体育与健康教程>>

内容概要

《高等职业院校十二五规划教材：体育与健康教程》以丰富的内容和新颖的形式展现给广大教师和学生。

全书坚持系统性、科学性、实用性和趣味性原则，针对高职院校学生的特点，理论联系实际，贯穿以身心健康为总目标的教学目标与原则。

并对竞技运动的内容给予了合理选择和介绍。

<<体育与健康教程>>

书籍目录

第一章 体育与健康教育 第一节 大学生体育教育 第二节 健康的本质 第三节 影响大学生健康的因素 第四节 体育锻炼与健康第二章 体育锻炼的科学基础 第一节 体育锻炼的生理学基础 第二节 体育锻炼的心理学基础 第三节 体育锻炼与合理营养 第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响第三章 体育锻炼的原则和方法 第一节 体育锻炼的基本原则 第二节 体育锻炼的方法 第三节 发展身体素质的方法 第四节 心肺系统的有氧锻炼方法第四章 体育锻炼与运动处方 第一节 运动处方的内容 第二节 制定运动处方的程序第五章 体育锻炼与保健 第一节 体育锻炼的自我监督 第二节 运动中常见的生理反应及处理 第三节 运动损伤的预防与处理 第四节 疲劳程度的判断与消除第六章 大学生体质健康标准测试及锻炼方法 第一节 《学生体质健康标准》简述 第二节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法 第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法第七章 篮球运动 第一节 篮球的基本技术 第二节 篮球的基本战术第八章 足球运动 第一节 足球的基本技术 第二节 足球运动的基本战术第九章 排球运动 第一节 排球的基本技术 第二节 排球的基本战术第十章 乒乓球技术与锻炼方法 第一节 乒乓球的基本技术 第二节 乒乓球的基本战术第十一章 羽毛球 第一节 羽毛球的基本技术 第二节 羽毛球的基本战术第十二章 游泳 第一节 蛙泳 第二节 仰泳 第三节 自由泳(爬泳)第十三章 健美操 第一节 健身健美操的基本动作 第二节 二级测试动作 第三节 三级测试动作第十四章 武术 第一节 武术的基本功 第二节 初级长拳 第三节 一路刀术 第四节 散打基本技术第十五章 中华养生 第一节 简化二十四式太极拳 第二节 八段锦健身运动 第三节 五禽戏健身运动第十六章 跆拳道 第一节 跆拳道的起源发展及特点 第二节 跆拳道的基本技术 第三节 跆拳道的比赛方法和规则简介第十七章 定向运动 第一节 概述 第二节 定向运动地图的识别 第三节 定向运动的基本技能第十八章 野外体育活动 第一节 野外体育活动概述 第二节 野外体育活动项目介绍

<<体育与健康教程>>

编辑推荐

白永恒、李浩主编的《体育与健康教程(高等职业院校十二五规划教材)》以丰富的内容和新颖的形式展现给广大教师和学生。
全书坚持系统性、科学性、实用性和趣味性原则，针对高职院校学生的特点，理论联系实际，贯穿以身心健康为总目标的教学目标与原则。
并对竞技运动的内容给予了合理选择和介绍。

<<体育与健康教程>>

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>