

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564026707

10位ISBN编号：7564026707

出版时间：2009-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：乔跃进 等主编

页数：352

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>>

内容概要

自《国家学生体质健康标准》颁布与实施以来，在倡导健康教育和终身体育的背景下，学校体育教学的目的和任务更加明确，为此，我们编写了《体育与健康》，更好地为广大的学生服务，最大限度满足大学生在体育上自我发展、学习和适应社会的需要。

根据“为我所用”的原则，对体育锻炼知识、运动技术等进行了进一步的简化和重组，为大学生提供适合的、可独立操作的、可选择和可调控的锻炼方法，增加了反映运动项目特征和体现体育文化价值的内容，并考虑了东北地区大学体育教学的需要，最终，力求依据大学生所具有的表现、创造和竞争等欲望，进行体育教育和自我锻炼，达到培养个性、激发体育学习兴趣、提高身心健康水平和养成体育锻炼习惯的目的。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 高等学校体育 第一节 体育的概念与组成 第二节 体育的功能 第三节 高等学校体育的地位、目的和任务 第四节 体育与德育、智育的关系 第二章 大学生的健康与卫生 第一节 体育与现代生活 第二节 体育锻炼与健康 第三节 大学生生活卫生 第四节 大学生运动卫生 第三章 大学生体育锻炼与体质评价 第一节 体育锻炼的作用和特点 第二节 体育锻炼的科学安排 第三节 提高身体运动素质的方法 第四节 体育锻炼对人体形态和机能的影响 第五节 体育锻炼常识 第六节 体育锻炼与营养 第七节 运动处方 第八节 体质及影响体质的因素 第九节 大学生体质健康标准 第四章 大学生医务监督与体育疗法 第一节 自我医务监督的内容和方法 第二节 常见运动生理反应与处理 第三节 运动损伤及其急救和处理方法 第四节 医疗体育 第五章 国际体育与运动竞赛 第一节 国际体育概述 第二节 奥林匹克运动与国际体育组织 第三节 运动竞赛的组织与编排 第六章 羽毛球运动 第一节 认知羽毛球运动 第二节 羽毛球运动基本技术 第三节 羽毛球战术与打法类型 第四节 羽毛球比赛规则 第七章 滑冰运动 第一节 认知滑冰运动 第二节 速度滑冰初学练习方法 第三节 速度滑冰基本技术 第四节 速度滑冰技术练习方法 第八章 游泳运动 第一节 认知游泳运动 第二节 熟悉水性练习 第三节 蛙泳技术 第四节 水上救护基本知识 第九章 武术运动 第一节 认知武术运动 第二节 武术基本技术 第三节 二段长拳 第四节 三段长拳 第五节 三段刀术 第十章 太极拳运动 第一节 认知太极拳运动 第二节 二十四式简化太极拳 第十一章 足球运动 第十二章 篮球运动 第十三章 排球运动 第十四章 乒乓球运动 第十五章 健美运动 第十六章 健美操运动 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>