

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564214715

10位ISBN编号：7564214716

出版时间：2012-9

出版时间：上海财经大学出版社有限公司

作者：刘彬 主编

页数：259

字数：542000

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

《体育与健康(高等院校公共基础课规划教材)》编著者刘彬。

本教材从体育与健康两个方面进行了阐述，融理论与实践为一体，理论篇注重学生体育健康观念和意识的形成，同时兼顾了学生休闲娱乐、体育生活、终身锻炼的需要。

实践篇针对不同的体育项目，根据其动作特点，安排了一些实用方法，教师在教学过程中可根据需要自行选择。

另外，对户外运动、民族传统体育及保健运动等深受学生喜爱的运动做了简单的介绍，以便学生根据自己的爱好选学。

本书在讲述理论知识和操作方法的同时，还穿插了不少有关体育运动的图片，图文并茂，新颖活泼，让学生更容易接受。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

## 理论篇

## 第一章 体育与健康的基本概念

## 第一节 体育的概念和功能

## 第二节 健康的概念与健康教育

## 第三节 体育与身心发展

## 第四节 健康与卫生

## 第五节 体育锻炼的原则、方法、评价、营养和饮食卫生

## 第六节 学生与体育

## 第七节 野外及生活意外的自救

## 第八节 体育欣赏与竞赛组织

## 第二章 体育科学原理

## 第一节 运动与生理

## 第二节 体育与心理

## 第三节 运动与集体

## 第四节 有氧运动与运动处方

## 第三章 环境、行为与健康

## 第一节 环境与健康

## 第二节 吸烟与健康

## 第三节 饮酒与健康

## 第四节 吸毒、艾滋病与健康

## 第四章 体育锻炼与体质健康

## 第一节 身体形态特点与锻炼方法

## 第二节 身体形态发展不平衡或畸形的体育锻炼矫正法

## 第三节 身体机能的特点与锻炼方法

## 第四节 身体素质及其锻炼方法

## 第五节 发展身体素质的案例

## 第五章 锻炼、饮食与体重控制

## 第一节 肥胖

## 第二节 能量需求的平衡

## 第三节 稳妥控制体重

## 第六章 体育锻炼与体质健康知识

## 第一节 《学生体质健康标准》测试的内容与意义

## 第二节 体育锻炼的基本原则与监控方法

## 第三节 身体健康素质与体育锻炼

## 第七章 运动损伤

## 第一节 运动疾病与预防

## 第二节 运动损伤的治疗方法

## 第三节 软组织损伤的处理

## 第八章 现代竞技运动重大赛事

## 第一节 奥林匹克运动会

## 第二节 世界杯与世界锦标赛

## 第三节 亚洲运动会

## 实践篇

## 第九章 流行运动

## 第一节 健美操运动

## <<体育与健康>>

- 第二节 形体运动
- 第三节 体育舞蹈
- 第四节 游泳运动
- 第十章 休闲运动
  - 第一节 轮滑运动
  - 第二节 台球运动
  - 第三节 保龄球运动
- 第十一章 田径运动
  - 第一节 田径运动概述
  - 第二节 跑
  - 第三节 跳跃
  - 第四节 投掷
  - 第五节 田径项目规则简介
- 第十二章 球类运动
  - 第一节 篮球运动
  - 第二节 排球运动
  - 第三节 足球运动
  - 第四节 乒乓球运动
  - 第五节 羽毛球运动
  - 第六节 网球运动
- 第十三章 户外运动
  - 第一节 登山运动
  - 第二节 攀岩运动
  - 第三节 定向运动
- 第十四章 民族传统体育
  - 第一节 跆拳道
  - 第二节 毽球运动
- 第十五章 保健运动
  - 第一节 太极拳运动
  - 第二节 武术运动
  - 第三节 飞镖运动
- 主要参考文献

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>