

图书基本信息

书名：<<21世纪高职院校规划教材-体育与健康>>

13位ISBN编号：9787567201675

10位ISBN编号：7567201674

出版时间：2012-7

出版时间：苏州大学出版社

作者：武斌，朱文杰 主编

页数：287

字数：460000

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>

内容概要

武斌和朱文杰主编的《体育与健康》分为两部分，第一部分为理论部分，第二部分为实践部分。理论部分主要从理论上介绍了体育的概念、功能，分析了影响体质与健康因素，阐述了体育锻炼与营养的关系，介绍了奥林匹克运动等；实践部分系统地介绍了篮球、排球、网球、羽毛球、游泳等各运动项目的基本技术、基本战术和主要规则。

全书力求突出科学性、先进性、时效性，突出以高职院校学生为本的基本理念，体现个体差异。为满足高职院校学生对运动知识、技术和技能不同层次的需要，本书在内容选择上注意了运动项目介绍的多样性及健康教育的普及性。

结合高职院校特点，本书努力体现现代体育教育的新思想、新观念，培养学生掌握科学锻炼的方法、健康的生活方式以及对体育文化的欣赏能力，以利学生在接受体育教育过程中的个性培养，为“终身体育”奠定基础。

书籍目录

理论部分

第一章 体育概述

第一节 体育的概念及功能

第二节 高职院校体育概述

第二章 体育与健康

第一节 健康的科学内涵

第二节 体育锻炼对人体机能的影响

第三节 体质健康与评定

第三章 体育锻炼与心理健康

第一节 心理健康概述

第二节 高职院校学生心理特点及常见心理问题

第三节 体育锻炼对心理健康的影响

第四章 科学的锻炼方法

第一节 体育锻炼的原则

第二节 体育锻炼的分类及选择

第三节 运动损伤的产生及预防

第四节 常见运动损伤的急救

第五节 特殊人群的健身锻炼

第五章 生活与健康

第一节 生活方式与健康

第二节 运动与营养

第三节 行为与健康

第四节 环境与健康

第六章 竞技体育

第一节 竞技体育概述

第二节 竞技体育的特点和分类

第三节 竞技体育的欣赏

第七章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动概述

第二节 奥林匹克与中国

实践部分

第一章 田径

第一节 田径运动概述

第二节 跑的基本技术

第三节 跳的基本技术

第四节 投的基本技术

第二章 篮球

第一节 篮球运动概述

第二节 篮球基本技术

第三节 篮球基本战术

第四节 篮球竞赛方法与主要规则

第三章 排球

第一节 排球运动概述

第二节 排球基本技术

第三节 排球基本战术

第四节 排球竞赛方法与主要规则

第四章 足球

第一节 足球运动概述

第二节 足球基本技术

第三节 足球基本战术

第四节 足球竞赛方法与主要规则

第五章 乒乓球

第一节 乒乓球运动概述

第二节 乒乓球基本技术

第三节 乒乓球基本战术

第四节 乒乓球竞赛方法与主要规则

第六章 羽毛球

第一节 羽毛球运动概述

第二节 羽毛球基本技术

第三节 羽毛球基本战术

第四节 羽毛球竞赛方法与主要规则

第七章 网球

第一节 网球运动概述

第二节 网球基本技术

第三节 网球基本战术

第四节 网球竞赛方法与主要规则

第八章 中华武术

第一节 武术运动概述

第二节 武术基本技术

第三节 武术套路介绍

第四节 散打与防身术

第九章 跆拳道

第一节 跆拳道运动概述

第二节 跆拳道基本技术

第三节 跆拳道的组合技术

第四节 跆拳道竞赛主要规则

第十章 形体健身

第一节 健美操

第二节 啦啦操基础套路

第三节 健美运动

第四节 瑜伽

第十一章 游泳

第一节 游泳运动概述

第二节 游泳基本技术

第三节 游泳安全与救护技术

第十二章 休闲体育

第一节 休闲体育概述

第二节 台球

第三节 轮滑

第四节 定向运动

第五节 攀岩

附录 国家学生体质健康标准

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>