

<<现代体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<现代体育与健康>>

13位ISBN编号：9787807344933

10位ISBN编号：7807344938

出版时间：2008-9

出版时间：黄河水利出版社

作者：肖泽民，李淑青 主编

页数：306

字数：450000

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>

## <<现代体育与健康>>

### 前言

体育与健康课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育与健康教育和科学的体育锻炼过程，以增强体质、促进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是把身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育等寓于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

## <<现代体育与健康>>

### 内容概要

本书是根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》的要求，并以“健康第一”、“面向学生实施素质教育”为指导思想编写完成的。

全书共11章，主要内容有高等学校体育、健康与体育锻炼、体育锻炼处方、体育卫生与保健等体育理论方面的介绍，以及球类运动、田径、武术、跆拳道、体育舞蹈、形体健美与健美操、其他各项体育运动等体育技能方面的阐述。

本书力求改变以往的重技术轻理论的传统教材模式，有较强的针对性和灵活性，强调了理论、素质、能力的创新培养。

本书可作为大学生的体育课教材，也可供体育爱好者学习参考。

## &lt;&lt;现代体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 高等学校体育 第一节 体育的形成与发展 第二节 体育对人类社会发展的作用 第三节 高等学校体育学习的目标与途径第二章 健康与体育锻炼 第一节 健康的概念与评价 第二节 影响健康的因素 第三节 体育锻炼与健康 第四节 生活方式与健康 第五节 体质的评价 第六节 发展身体素质第三章 体育锻炼处方 第一节 体育锻炼处方的概念与缘起 第二节 怎样制定体育锻炼处方 第三节 制定体育锻炼处方的原则第四章 体育卫生与保健 第一节 人体卫生和环境卫生 第二节 体格检查 第三节 常见的运动性疾病 第四节 运动损伤的治疗方法 第五节 常见的运动损伤 第六节 女子体育卫生 第七节 保健按摩第五章 球类运动 第一节 篮球 第二节 足球 第三节 排球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球 第六节 网球第六章 田径 第一节 田径运动概述 第二节 短跑与中长跑 第三节 跳高与跳远 第四节 推铅球与掷标枪第七章 武术 第一节 武术概述 第二节 武术的基本动作 第三节 二十四式简化太极拳第八章 跆拳道 第一节 跆拳道概述 第二节 跆拳道技术 第三节 跆拳道的段位及品势第九章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈概述 第二节 体育舞蹈的姿势与手的作用 第三节 现代交谊舞的基本技术与步法第十章 形体健美与健美操 第一节 形体健美 第二节 健美操第十一章 其他各项体育运动参考文献

## <<现代体育与健康>>

### 章节摘录

第一章 高等学校体育 高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重要任务。

高等学校体育是学校体育教育的最高层次，是高等教育的重要组成部分。

高等学校在培养人的终身体育意识中起着重要作用。

本章从传播体育文化的角度，介绍体育的形成和发展，阐述体育对人类社会发展的作用，说明高等学校体育学习的目标和途径。

第一节 体育的形成与发展 体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的。它的产生依赖于人类社会的需求，它的发展依赖于人类社会的进步。

<<现代体育与健康>>

编辑推荐

《现代体育与健康》由黄河水利出版社出版。

<<现代体育与健康>>

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>