

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787810908498

10位ISBN编号：7810908499

出版时间：2009-6

出版时间：苏州大学

作者：高福海//楚蕴源

页数：256

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

《21世纪职业教育规划教材：体育与健康》着重于提高学生的体育与健康意识，培养学生的体育能力，全面增进学生的身心健康，养成终身体育锻炼的习惯。

全书体系科学，结构合理，内容新颖。

《21世纪职业教育规划教材：体育与健康》在编写中注意吸收最新的知识信息和科研成果，内容充实、丰富，科学性、适用性较强，符合当前职业学校学生的认知规律和生理、心理特点。

在内容选择上，较好地兼顾了不同学生的需求与兴趣，真正体现了以学生为主体的指导思想。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 体育与健康理论第一章 体育与健康教育第一节 体育的本质第二节 健康是人类生存的永恒主题第三节 体育运动与健康第四节 终身体育观念的培养第二章 科学的生活方式第一节 科学的生活方式第二节 健身运动与环境第三节 学会自救与互救第四节 传染病的防治第三章 合理营养与健康第一节 均衡营养第二节 科学健身与营养第三节 健康与体重控制第四章 科学的体育锻炼第一节 体育锻炼的原则第二节 体育锻炼的计划第三节 体育锻炼的方法第四节 体育锻炼效果的评定第五章 体育保健第一节 运动损伤的原因第二节 运动损伤的处理第六章 心理健康第一节 心理健康的概念第二节 学生常见的心理健康问题第三节 体育健身对学生心理发展的作用第四节 体育健身与社会适应第七章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动第二节 奥林匹克精神第三节 中国与奥林匹克运动下篇 体育与健康实践第一章 田径第一节 田径运动概述第二节 跑的基本技术第三节 跳跃的基本技术第四节 投掷的基本技术第五节 田径比赛第二章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术与战术第三节 篮球比赛第三章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术与战术第三节 排球比赛第四章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术与战术第三节 足球比赛第五章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术与战术第三节 乒乓球比赛第六章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术与战术第三节 羽毛球比赛第七章 中国武术第一节 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 散打和防身术第八章 校园拓展运动第一节 校园拓展运动概述第二节 沟通项目第三节 团队协作项目第四节 基地拓展项目第九章 健美操与艺术体操第一节 健美操概述第二节 健美操基本动作第三节 艺术体操概述第四节 艺术体操基本动作第五节 艺术体操比赛第十章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 游泳基本技术第三节 游泳比赛第四节 游泳安全与救护第十一章 休闲体育第一节 休闲体育概述第二节 轮滑第三节 台球第四节 定向运动

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>