

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787811047332

10位ISBN编号：7811047330

出版时间：2007-9

出版时间：西南交大

作者：卢平

页数：262

字数：418000

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

本教材分为体育与健康知识篇和体育运动技能篇，共十六章。

第一篇为体育与健康知识篇，主要包括高等学校体育、体育与健康概述、体育锻炼与身体健康、体育锻炼与心理健康、运动与医疗常识、运动与营养等共六章内容。

第二篇为体育运动技能篇，主要包括篮球运动、排球运动、足球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、健美操运动、武术运动、游泳运动、体育舞蹈运动、轮滑运动等共十章内容。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一篇 体育与健康知识篇 第一章 高等学校体育 第二章 体育与健康概述 第一节 体育、健康的概念及二者的关系 第二节 影响健康的因素 第三节 亚健康及临床表现 第四节 现代人的健康标准 第五节 现代社会对高职学生的要求 第三章 体育锻炼与身体健康 第一节 高职学生的身体特点 第二节 体育锻炼对身体健康的积极影响 第三节 体质健康的测量与评价 第四节 体育锻炼健身计划的制订 第四章 体育锻炼与心理健康 第一节 心理健康的概念 第二节 心理健康的标准 第三节 影响高职学生心理健康的因素 第四节 体育锻炼与心理健康的关系 第五节 体育锻炼对高职学生心理健康的积极影响 第六节 心理健康的测量与评价 第五章 运动与医疗常识 第一节 运动中常见的生理反应和自我医务监督 第二节 运动中常见的损伤 第六章 运动与营养 第一节 合理的营养 第二节 运动与营养第二篇 体育运动技能篇 第七章 篮球运动 第一节 篮球运动概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第四节 主要规则 第九章 足球运动 第一节 足球运动概述 第二节 基本功 第三节 基本技术 第四节 基本战术 第五节 主要规则及裁判法 第十章 乒乓球运动 第一节 乒乓球运动概述 第二节 基本知识 第三节 基本技术 第四节 基本战术 第五节 双打 第六节 主要规则 第十一章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第四节 主要规则 第十二章 健美操运动 第一节 健美操运动概述 第二节 基本动作 第三节 大众健美操基本套路 第四节 主要规则 第十三章 武术运动 第十四章 游泳运动 第十五章 体育舞蹈 第十六章 轮滑运动参考文献

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>