

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787109144729

10位ISBN编号：7109144720

出版时间：2010-5

出版时间：杨世禄 中国农业出版社 (2010-05出版)

作者：杨世禄

页数：205

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》为全国高等职业教育“十二五”规划教材，全书共十四章。主要内容包括体育基本知识、田径运动、球类运动、武术、体操、健美操与体育舞蹈、体育运动的安全保健等。

《体育与健康》既可作为高职高专体育教学课程的教材，也可供广大青年朋友、体育教育工作者和体育爱好者参考。

本教材由甘肃畜牧工程职业技术学院杨世禄任主编。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 体育与健康概述 第一节 体育的概念及其功能 第二节 学校体育的目的、任务和要求 第三节 现代社会对体育的需求 第四节 体育与健康的关系 第五节 体育对人生理健康的作用 第六节 体育对人心理健康的作用 思考题第二章 体育锻炼与自我评价 第一节 体育锻炼的原则和内容 第二节 体育锻炼的方法 第三节 体育锻炼效果的检查与评价 思考题第三章 奥林匹克运动 第一节 奥林匹克运动 第二节 奥林匹克精神和象征 思考题第四章 运动竞赛与体育文化的欣赏 第一节 体育欣赏的意义 第二节 体育欣赏的内容和方法 第三节 对不同运动项目的欣赏 第四节 运动竞赛的组织与编排 思考题第五章 田径 第一节 跑 第二节 跳跃 第三节 投掷 思考题第六章 足球 第一节 足球基本技术 第二节 足球基本战术 第三节 足球竞赛主要规则 思考题第七章 篮球 第一节 篮球基本技术 第二节 篮球基本战术 第三节 篮球竞赛主要规则 思考题第八章 排球 第一节 排球基本技术 第二节 排球基本战术 第三节 排球竞赛主要规则 思考题第九章 乒乓球 第一节 乒乓球基本技术 第二节 乒乓球基本战术 第三节 乒乓球竞赛主要规则 思考题第十章 羽毛球 第一节 羽毛球基本技术 第二节 羽毛球基本战术 第三节 羽毛球竞赛主要规则 思考题第十一章 体操 第一节 技巧 第二节 单杠 第三节 双杠 第四节 支撑跳跃 思考题第十二章 武术 第一节 概述 第二节 武术基本功 第三节 武术套路 思考题第十三章 健美操与体育舞蹈 第一节 健美操 第二节 体育舞蹈 思考题第十四章 体育运动的安全与保健 第一节 体育运动中常见的生理反应及处置方法 第二节 体育运动中常见损伤的预防与处置 第三节 体育活动的禁忌症 思考题附录 附录一 教育部国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知 附录二 国家学生体质健康标准 附录三 大学男生体质健康身高标准体重对照表 附录四 大学女生体质健康身高标准体重对照表 附录五 《国家学生体质健康标准》实施办法 附录六 国家学生体质健康标准登记卡(大学样表) 附录七 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表(样表)主要参考文献

## <<体育与健康>>

### 编辑推荐

为促进大学生身心发展和高职、高专体育教育的需要，我们组织富有教学经验的体育课教师精心编写了这本《体育与健康》。

本教材文字简明扼要，内容通俗易懂，同时又具有较强的可操作性，既便于教师进行组织教学，又利于学生轻松掌握和运用。

愿本书能成为每位学生学习体育与健康理论知识和进行体育锻炼的良师益友。

本教材由甘肃畜牧工程职业技术学院杨世禄任主编。

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>