

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787111150503

10位ISBN编号：7111150503

出版时间：2004-1

出版时间：机械工业出版社

作者：吕建伟 编

页数：333

字数：465000

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

本书是高职院校规划教材，依据教育部新近颁发的全国高职院校体育与健康课程指导纲要，将课程内容按照现代教育理论和体育与健康课程的最新发展，进行重新构建。

本书分为基础教学和选项教学两大部分内容，将体育与健康知识和健身锻炼方法安排为四篇。

本书主要包括：体育健康概念，体育与健康教育，科学锻炼身体的作用、方法和手段、体质与体能的测定与评价，现代生活方式与体育知识、体育锻炼与体育卫生、运动中常见损伤的预防及处理方法，心理健康的调解与评价，《学生体质健康标准》的组织实施，体育竞赛与欣赏，形体运动与健美、休闲体育等。

本书可作为高职高专院校学生用书，也可供其他相关层次读者参考。

<<体育与健康>>

书籍目录

前言我关注、我参与、我记录（一）——2003年十大国内体育新闻我关注、我参与、我记录（二）——2003年国内十佳运动员我关注、我参与、我记录（三）——2003年国际十佳运动员基础教学内容 第一篇 体育与健康知识 第一章 体育健康概念 第二章 体育与健康教育 第四章 体质与体能的测定与评价 第五章 现代生活方式与体育知识 第六章 体育锻炼与体育卫生 第二篇 健身锻炼方法 第七章 基本活动能力练习 第八章 形体力量练习 第九章 有氧运动 第十章 游戏选项教学内容 第三篇 体育与健康知识 第十一章 体育锻炼与体能 第十二章 运动中常见损伤的预防及处理方法 第十三章 心理健康的调节与评价 第十四章 《学生体质健康标准》的组织实施 第十五章 体育竞赛与欣赏 第四篇 健康锻炼方法 第十六章 选项练习 第十七章 形体运动与健美 第十八章 休闲体育附录参考文献

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>