第一图书网, tushu007.com

<<体育教程>>

图书基本信息

书名：<<体育教程>>

13位ISBN编号：9787313037916

10位ISBN编号：7313037910

出版时间：2004-7

出版时间：上海交通大学

作者：张菊林，徐丽娜，

页数：278

字数：436000

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

第一图书网, tushu007.com

<<体育教程>>

内容概要

本书以高职学生为对象。
全书共4篇。
体育概论篇：系统地论述了体育的概念、本质、起源和发展，提示了科学锻炼的原则和方法等。
运动卫生保健篇：介绍了体育锻炼与运动中常见生理反应与处置、运动处方等内容。
运动技能篇：较详细地介绍了球类、中华武术、健美和游泳运动的基本技术、战术、练习提示、场地等内容。
休闲娱乐篇：介绍了舞蹈、定向越野和攀岩运动，提示了这些运动的基本动作、组合练习、练习提示等内容。

第一图书网, tushu007.com

<<体育教程>>

书籍目录

体育概论篇 第一章 体育与人类的需要和发展　第一节 人类生存需要与体育　第二节 发展身体基本素质　第三节 科学锻炼的原则和方法　思考与练习 第二章 体育与健康教育　第一节 体育锻炼与健康三要素　第二节 健康教育与健康促进　思考与练习 第三章 体育与人文教育　第一节 奥林匹克运动文化 第二节 运动竞赛的种类　第三节 运动竞赛赛事　思考与练习运动卫生、保健篇 第四章 运动卫生　第一节 体育锻炼与生活卫生　第二节 体育锻炼与环境卫生　第三节 体育锻炼与运动卫生　第四节 运动中常见生理反应与处置　第五节 运动损伤的预防及处理　第六节 常见病的体育疗法　附1：按摩常用穴位表　附2：人体常用穴位图　思考与练习 第五章 球类运动　第一节 篮球　第二节 排球　第三节 足球 第四节 手球　第五节 乒乓球　第六节 羽毛球　第七节 网球　第八节 橄榄球　思考与练习 第六章 中华武术　第一节 太极拳　第二节 太极剑　第三节 木兰拳　第四节 散打　第五节 女子防身术　思考与练习 第七章 健美　第一节 健美运动　第二节 健美操　第三节 形体练习　思考与练习 第八章 游泳　第一节 水性的熟悉　第二节 蛙泳　第三节 爬泳　第四节 游泳须知　思考与练习休闲娱乐篇 第九章 舞蹈 第一节 国际标准舞　第二节 拉丁舞　第三节 民族舞蹈　第四节 街舞　思考与练习 第十章 定向越野 思考与练习…… 第十一章 攀岩　思考与练习附录 《学生体质健康标准》查分表参考答案参考文献

第一图书网, tushu007.com

<<体育教程>>

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