# <<体育与健康教学参考书>>

### 图书基本信息

书名:<<体育与健康教学参考书>>

13位ISBN编号: 9787504571403

10位ISBN编号:7504571407

出版时间:2008-6

出版时间:中国劳动社会保障出版社

作者:梁道松编

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

### <<体育与健康教学参考书>>

#### 内容概要

??本书是全国中等职业技术学校通用教材《体育与健康》的配套用书,供教师教学中使用。 ??本书按照教材顺序编写,每章包括"教学概述""教学目标""教学重点与难点""教与学的指导""参考资料"等部分。

??本书由梁道松主编,王渺一、刘忠平、李毅、袁建东、任玉娟参加编写。

# <<体育与健康教学参考书>>

#### 书籍目录

理论篇??1 体质与健康??2 生命在于运动??3 职业劳动与体育锻炼??4 运动中常见的生理反应与处理??5 常见运动损伤的预防与处理??6 体育运动中的误区??7 终身体育??8 体育锻炼促进戒烟??9 奥林匹克运动简介??10 体育竞赛欣赏实践篇?第一章?田径??第一节?田径运动概述??第二节?跑??第三节?跳跃??第四节?投掷?第二章?篮球??第一节?篮球运动概述??第二节?篮球基本战术?第三节?篮球基本战术?第三章?足球??第一节?足球运动概述??第二节?非球基本技术??第三节?上球基本战术?第四章?排球??第一节?排球运动概述??第二节?排球基本技术??第三节?非球基本战术?第五章?乒乓球??第一节?乒乓球运动概述??第二节?羽毛球基本技术??第三节?羽毛球基本战术?第二节?羽毛球基本技术??第三节?羽毛球基本战术?第一节?如毛球基本体操??第三节?羽毛球基本战术?第三节?羽毛球基本战术?第三节?双杠??第五节?单杠??第六节?支撑跳跃?第八章?武术??第一节?武术运动概述??第二节?基本功和基本动作??第三节?长拳??第四节?太极拳??第五节?散手?第九章?游泳??第一节?游泳运动概述??第二节?惠本功和基本动作??第三节?涉泳的呼吸??第四节?太极拳??第五节?爬泳??第一节?游泳?第一节?游泳运动概述??第二节?叛体训练??第三节?形体训练概述??第二节?形体基本姿态训练??第三节?形体基本素质训练??第四节?健身健美训练附录1?学校体育工作条例附录2?中华人民共和国体育法附录3?《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》

# <<体育与健康教学参考书>>

### 章节摘录

理论篇1体质与健康一、教学目标1.了解体质、健康及亚健康的概念,理解体质和健康的区别和联系

- 2. 知道理想体质和健康的主要标志及亚健康的主要表现。
- 3. 了解生活方式是影响健康最重要的因素,进而形成合理的生活方式。
- 4.了解适量运动应掌握的原则,积极主动地投身到运动中去。 能运用所学知识指导自己和身边的人进行合理运动。
- 5.深刻理解三个健康忠告的含义,树立良好的健康意识。
- 二、教学重点与难点1.重点:理解体质和健康的深刻含义。
- 2. 难点:运用所学知识进行科学运动,培养健康的行为习惯,树立良好的生活方式。
- 三、教与学的指导1.指导学生查阅有关体质与健康的资料,与学生一起讨论体质与健康的真正内涵,帮助学生理解体质与健康。
- 2. 与学生的生活实际相联系,帮助学生理解健康对每一个人的重要性,增强健康意识。
- 3. 采用板报、专题讨论、演讲、征文、倡议书等形式,并通过一些实践活动,让学生主动向同学、家长及身边的人宣传健康的重要性。

. . . . . .

# <<体育与健康教学参考书>>

### 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