

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787560424590

10位ISBN编号：7560424597

出版时间：2008-8

出版时间：西北大学出版社

作者：张中华，白春梅 编

页数：237

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

《陕西省中等职业教育规划教材：体育与健康》力求贴近中等职业学校学生的特点和需要，并根据此类学校的实际情况，突出中职学校特色，在内容上努力体现科学性、知识性、实用性和趣味性；不但追求健康知识的学习，而且重视对中职生喜闻乐见的运动项目的基本技能地推广及普及。

本教材分为两部分，分别从体育基础理论和体育运动技术两个方面进行讲述。

全书围绕“加强素质教育，提高质量意识”这两个重点，运用理论与实践相结合的原则，将体育与健康的知识进行了整合，使学生在加强身体锻炼的同时还能够学习基本的体育健康知识。

本教材可作为中等职业学校的体育课教材以及开展体育活动的参考书。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

基础理论篇第一章 体育与健康概述第一节 体育概述第二节 中等职业学校体育教学目的、特点与要求  
第三节 中职学生身心特点第四节 职业特点与体育的关系第二章 体育锻炼原则与方法第一节 科学锻炼  
的原则第二节 体育锻炼的内容与方法第三章 心理健康与卫生保健第一节 健康新概念第二节 卫生保健  
第三节 常见的运动损伤第四节 体育运动中的医务监督第四章 体质与健康评价第一节 体质与健康第二  
节 学生体质健康标准第五章 现代生活方式与体育第一节 现代社会生活方式的特点第二节 现代社会生  
活方式病的形成第三节 体育与现代社会生活方式病的关系第六章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动  
概述第二节 中国与奥林匹克运动第七章 体育竞赛欣赏第一节 体育欣赏概述第二节 欣赏体育竞赛的方  
式基础能力与运动技术篇第八章 身体素质第一节 力量素质第二节 速度素质第三节 耐力素质第四节 灵  
敏素质第五节 柔韧素质第九章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第十章  
球类运动第一节 篮球第二节 足球第三节 排球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第十一章 武术运动第一节  
武术概述第二节 武术运动基本技术第三节 简化太极拳第十二章 健身运动第一节 健美操第二节 体操第  
三节 形体训练第十三章 其他运动第一节 游泳第二节 定向运动第三节 轮滑运动第四节 网球运动第五节  
跆拳道参考文献

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>