第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787563635603

10位ISBN编号：7563635602

出版时间：2011-9

出版时间：隋幸福 中国石油大学出版社 (2011-09出版)

作者：隋幸福

页数：248

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

内容概要

《高职高专十二五规划教材：体育与健康教程》根据教育部《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神，将传统课程内容按照现代教育理论和体育课程的最新发展进行重新构建，主要体现以下特点：贯彻学校体育教育中终身体育的指导思想，强调树立健康第一的观念，从实际出发，实事求是，特别注重理论联系实际，引导学生科学、健康地锻炼身体。

<<体育与健康教程>>

书籍目录

健康篇 第一章 素质教育与健康教育 第一节 概述 第二节 体育素质教育中健康教育的内容及重点 第三节 青少年健康教育的基本原则及主要途径生理保健篇 第二章 大学生的生理特点与体育运动以及体育卫生保健 第一节 大学生生理主要特点 第二节 体育运动对人体各器官系统的影响 第三节 女子与体育运动 第四节 体育卫生保健知识 第五节 体育锻炼的医务监督 第六节 医疗体育与运动处方 第七节 遥动损伤的预防与处理运动技能篇 第三章 田径 第一节 田径理论 第二节 田径技术 第三节 田径规则 第四章 健美操 第一节 概述 第二节 基本动作 第三节 比赛的组织与裁判方法 第五章 篮球 第一节 概述 第二节 基本技术 第三节 战术配合 第四节 竞赛规则简介 第六章 排球 第一节 概述 第二节 排球技术 第三节 基本战术 第四节 竞赛组织及比赛规则 第五节 竞赛规则与裁判法 第七章 足球 第一节 概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第四节 竞赛规则与裁判法介绍 第八章 乒乓球 第一节 概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第四节 竞赛规则简介 第九章 羽毛球 第一节 概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第四节 比赛主要规则 第十章 网球 第一节 起源与发展 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第四节 竞赛规则简介 第五节 网球常识 第十一章 武术 第一节 概述 第二节 长拳与太极拳的技术分析 第三节 武术的分类 第四节 武术教学与训练 第五节 武术基本功和基本动作 第六节 初级长拳第三路 第十二章 拓展训练 第一节 概述 第二节 拓展训练的课程构成 第三节 拓展项目简介附录1 大学生身高标准体重附录2 最新大学生健康体质标准评分表参考文献

编辑推荐

隋幸福主编的《体育与健康教程》根据教育部《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神，将传统课程内容按照现代教育理论和体育课程的最新发展进行重新构建，主要体现以下特点：贯彻学校体育教育中终身体育的指导思想，强调树立健康第一的观念，从实际出发，实事求是，特别注重理论联系实际，引导学生科学、健康地锻炼身体。

本书主要内容包括：健康篇、生理保健篇、运动技能篇和附录。

第一图书网, tushu007.com

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