

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564050030

10位ISBN编号：7564050039

出版时间：2011-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：刘春来，刘雪峰 主编

页数：256

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

本书针对大学生的身心特点，把体育基本理论知识和运动实践结合起来，对竞技体育和休闲教育进行有机整合，淡化竞技性，突出大众性、健身性。

《体育与健康》既可作为高等职业院校的体育教材，也可作为人们自主学习、锻炼的指导性书籍。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 体育文化
- 第二章 体育与健康教育
  - 第一节 体育与健康概念
  - 第二节 影响健康的因素
  - 第三节 亚健康与造成亚健康的原因
- 第三章 体育运动原理与卫生健康
  - 第一节 现代体育的构成和发展趋势
  - 第二节 现代体育的功能
  - 第三节 体育运动卫生
  - 第四节 运动损伤的预防和处理办法
  - 第五节 常见病体育疗法小常识
- 第四章 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法
- 第五章 国际体育与运动竞赛
  - 第一节 国际体育概述
  - 第二节 奥林匹克运动与国际体育组织
  - 第三节 运动竞赛的组织与编排
- 第六章 篮球
  - 第一节 篮球运动概述
  - 第二节 篮球运动的基本技术
  - 第三节 篮球运动的基本战术
  - 第四节 篮球竞赛规则简介
- 第七章 乒乓球
  - 第一节 乒乓球运动概述
  - 第二节 乒乓球基本技术
  - 第三节 乒乓球基本战术
  - 第四节 乒乓球竞赛主要规则
- 第八章 羽毛球
  - 第一节 羽毛球运动的概述
  - 第二节 羽毛球运动的基本技术
  - 第三节 羽毛球运动的基本战术
  - 第四节 羽毛球竞赛的主要规则
- 第九章 网球
  - 第一节 网球的起源与发展
  - 第二节 网球运动基本技术动作
  - 第三节 网球运动基本技战术
  - 第四节 网球运动的竞赛规则
- 第十章 排球
  - 第一节 排球运动的概述
  - 第二节 排球运动的基本技术
  - 第三节 排球基本战术
  - 第四节 排球比赛规则
- 第十一章 足球
  - 第一节 足球运动概述
  - 第二节 足球运动的基本技术
  - 第三节 足球运动的基本战术

## <<体育与健康>>

### 第四节 足球规则和裁判法

## 第十二章 田径健身运动

### 第一节 田径健身运动概述

### 第二节 田径健身运动的内容

### 第三节 田径专项身体素质练习

### 第四节 田径竞赛主要规则

## 第十三章 体育舞蹈

### 第一节 体育舞蹈概述

### 第二节 基本技术动作

### 第三节 体育舞蹈运动损伤及处置方法

### 第四节 体育舞蹈竞赛规则

## 第十四章 游泳

### 第一节 游泳概述

### 第二节 游泳的基本技术

### 第三节 水上救护知识

## 第十五章 轮滑

### 第一节 轮滑运动概述

### 第二节 轮滑运动的基本技术

### 第三节 轮滑的基本战术

### 第四节 竞赛规则

## 第十六章 冰上运动

### 第一节 冰上运动概述

### 第二节 速度滑冰的基本技术

### 第三节 速度滑冰竞赛规则

### 附：速度滑冰场地图

## 第十七章 健美操

### 第一节 健美操运动概述

### 第二节 健美操基本技术

### 第三节 健美操徒手基本动作

### 第四节 健美操的创编性原则

## 第十八章 太极拳

### 第一节 太极拳概述

### 第二节 太极拳的基本技术

## 第十九章 拓展训练

### 第一节 运动的起源

### 第二节 拓展训练的目的和特点

### 第三节 拓展训练课程介绍

### 第四节 拓展训练的意义

## 第二十章 跆拳道

### 第一节 跆拳道概述

### 第二节 跆拳道基本技术

### 第三节 跆拳道的场地、器材及规则

## 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>