

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787806217979

10位ISBN编号：7806217975

出版时间：2004-7

出版时间：黄河水利出版社

作者：肖泽民

页数：422

字数：620000

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

本书根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本思想和要求，结合学生实际情况，以全新的体育健康观，把素质教育和健康放在首位，借鉴和汲取我国传统体育，考虑到竞技体育，全书文字图示简明、生动、通俗易懂，结构新颖，涵盖面广，指导性强。既是大学体育与健康课程的实用教材，也是大学生运动与健康的指南。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 高等学校体育 第一节 体育的形成与发展 第二节 体育对人类社会发展的作用 第三节 高等学校体育学习的目标与途径第二章 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 第六节 网球第三章 体操 第一节 体操概论 第二节 技巧动作 第三节 跳跃动作 第四节 单杠动作 第五节 双杠动作第四章 武术 第一节 武术概述 第二节 武术的基本动作 第三节 二十四式简化太极拳 第四节 初级长拳 第五节 初级剑术 第六节 散手第五章 游泳 第一节 游泳概述 第二节 游泳的学练方法 第三节 游泳的卫生与安全救护第六章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈概述 第二节 体育舞蹈的姿势与手的作用 第三节 现代交谊舞的基本技术与步法第七章 形体健美与健美操 第一节 形体健美 第二节 健美操第八章 田径 第一节 田径运动概述 第二节 短跑与中长跑 第三节 跳高与跳远 第四节 推铅球与掷标枪第九章 其他各育运动第十章 健康与体育锻炼 第一节 健康的概念与评价 第二节 影响健康的因素 第三节 体育锻炼与健康 第四节 生活方式与健康 第五节 体质的评价 第六节 发展身体素质第十一章 体育锻炼处方 第一节 体育锻炼处方的概念与缘起 第二节 怎样制定体育锻炼处方 第三节 制定体育锻炼处方的原则第十二章 体育卫生与保健 第一节 人体卫生和环境卫生 第二节 体格检查 第三节 常见的运动性疾病 第四节 运动损伤的治疗方法 第五节 女子体育卫生 第六节 保健按摩第十三章 营养与健康 第一节 大学生的营养需求 第二节 大学生营养的自我评价 第三节 膳食营养对体能的影响 第四节 膳食对体重与健康的影响第十四章 体育中的美育与体育艺术鉴赏 第一节 体育中的审美教育 第二节 体育中的鉴赏 第三节 体育欣赏中常见的名词术语

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>