第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787807343059

10位ISBN编号：7807343052

出版时间：2007-11

出版时间：黄河水利出版社

作者：王玉富

页数：328

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

前言

随着我国高等教育改革的不断深化与发展，高职教育面临着如何培养适应新世纪需要人才的问题。
在现代合格人才的培养过程巾完善的课程体系起着极大的促进作用。
为了加强体育课建设，深化体育教学改革，我们进行了认真探索并编写了这本教材。
近期，教育部颁布实施了新的学生体质健康评价手段——《大学生体质健康标准》，科学地把体育教学与健康教育有机结合，突出学生的体质健康和身心发展。
为了进一步促进《大学生体质健康标准》的深入实施，本教材在编写中充分体现了“ 健康第一 ”的指导思想，针对高职高专教育实践性和应用性的特色，强调创新能力的培养，突出学生个性的发展，使学生学习健康知识，掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段，并在理解体育文化内涵的同时，潜移默化地培养学生的体育意识，使学生养成自觉锻炼的习惯，最终树立学生的终身体育意识；使学生学会生存、学会生活、学会创造、学会做人，从而成为身心协调发展、有较强职业竞争力的合格人才。
为满足高职高专学生白身发展和适应社会发展的需求，提高学生的体育文化品位，丰富校园体育文化生活，我们组织了具有实践经验、长期从事体育教学工作并积极参与敦学改革的一线教师编写了本教材。
本教材在形式上、内容上具有了较大创新，结构新颖，内容丰富，语言通俗易懂，图文并茂，力求体现出教材的思想性、逻辑性、趣味性、科学性，增强了教材的实用性。
本书在编写过程巾，参阅并引用了体育界大量的文献资料和有关教材，在此一并表示感谢。
由于编写人员水平有限，难免存在不足之处，恳求读者提出宝贵意见，以便在今后逐步加以完善提高
，

内容概要

《体育与健康》是以“健康第一”、“面向学生实施素质教育”为指导思想编写完成的。
全书共分为理论知识篇、实践运动篇、休闲娱乐篇三部分，共22章。
第一部分包括高职院校体育、体质与健康、全民健身计划与终身体育、体育卫生与保健、科学的自我锻炼、体育欣赏等6章。
第二部分包括田径、篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、游泳、体操、健美操、武术等11章。
第三部分包括轮滑、攀岩运动、体育舞蹈、台球、保龄球等5章。
《体育与健康》力求改变以往的以技术为主线的传统教材模式，强调了理论、素质、能力的创新培养。
《体育与健康》可作为高职高专院校大学生体育课程教材，也可供广大体育爱好者学习参考。

<<体育与健康>>

书籍目录

前言第一部分 理论知识篇第一章 高等院校体育第一节 体育的概念第二节 高等院校体育的目标和任务第二章 体质与健康第一节 健康概述第二节 体质与学生体质健康标准第三节 体质评价与标准第三章 全民健身计划与终身体育第一节 全民健身计划第二节 终身体育第四章 体育卫生与保健第一节 体育卫生保健知识第二节 体育运动的自我监督第三节 运动损伤预防和伤后处理第五章 科学的自我锻炼第一节 科学锻炼身体的原则和方法第二节 体育锻炼计划的制定第六章 体育欣赏第一节 体育运动中的各种美第二节 欣赏体育竞赛的心理特点和美的感受第三节 如何欣赏体育竞赛第二部分 实践运动篇第七章 田径第一节 田径运动概述第二节 竞走第三节 跑第四节 跳远第五节 跳高第六节 投掷第七节 田径竞赛规则简介第八章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球竞赛规则简介第九章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第_一节 排球基本战术第四节 排球竞赛规则简介第十章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球竞赛规则简介第十一章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术第四节 网球竞赛规则简介第十二章 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 乒乓球竞赛规则简介第十三章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第四节 羽毛球竞赛规则简介第十四章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 学会游泳第三节 熟练游泳第十五章 体操第一节 体操运动概述第二节 基本体操第三节 竞技体操第十六章 健美操第一节 健美操运动概述第二节 健美操基本动作第三节 大学生健身健美操套路范例第十七章 武术第一节 武术运动概述第二节 武术运动的特点和锻炼价值第三节 武术基本动作第四节 初级长拳(第三路)第五节 武术套路竞赛规则第三部分 休闲娱乐篇第十八章 轮滑第一节 轮滑运动概述第二节 轮滑运动的基本技术第十九章 攀岩运动第一节 攀岩运动概述第二节 攀岩运动的场地与装备第三节 攀岩运动的基本技术第四节 攀岩运动的训练方法第二十章 体育舞蹈(国际标准交谊舞)第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈内容第三节 体育舞蹈比赛规则简介第二十一章 台球第一节 台球运动概述第二节 台球运动的基本设施第三节 台球的基本技术与应用第四节 台球的基本杆法与应用第五节 台球的基本练习方法第六节 台球的基本战术练习第二十二章 保龄球第一节 保龄球运动概述第二节 保龄球运动的场地、器材介绍第三节 比赛方法和主要规则第四节 保龄球运动的基本礼仪第五节 保龄球的基本技术与练习方法参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

编辑推荐

《体育与健康》可作为高职高专院校大学生体育课程教材，也可供广大体育爱好者学习参考。

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