

<<现代体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<现代体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811005967

10位ISBN编号：7811005964

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：《现代体育与健康教程》编委会 编

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>

## <<现代体育与健康教程>>

### 内容概要

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：

“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。

”为了贯彻中央指示精神，我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和当前高等学校教学实际发展的需要，编写了《现代体育与健康教程》。

为了进一步提高教材的质量，2009年，我们又对本书进行了修订。

这次修订主要是对部分内容进行了更新，并增加了合球、初级剑术、散打、拳击等新的内容。

在本书的编写过程中，牢牢把握素质教育和“健康第一”的指导思想，以培养学生健康意识、体育意识为先导，以提高学生的体育能力、培养学生的体育习惯为宗旨，以达到提高大学生的体育文化素质、健康素质和运动素质的目的。

本教材的主要特点如下：

第一，针对性强。

本书从大学生身心发育的特点和实际需求出发，为学生量身定做了这本集知识性、科学性、实用性于一体的体育教科书。

第二，结构合理。

本书前半部分为理论篇，后半部分为实践篇，较大程度地满足了学生理论和实践的需求；为增加信息量，文中还穿插了大量知识窗。

第三，通俗易懂。

理论阐述，由事入理，深入浅出；技能介绍，重点讲清怎样做，力求体现可操作性。

本教材参加编写人员的具体分工：田瑞峰编写了第二章、第三章、第五章；赵生宝编写了第二章、第九章；王霞编写了第七章、第八章；苏笑朋编写了第十章；王少山编写了第六章第二节；孙治国编写了第四章；白楠编写了第十一章；孟敬辉编写了第十二章；苗凯编写了第六章第一节；王建利编写了第六章第三节。

## <<现代体育与健康教程>>

### 书籍目录

#### 第一章 体育与健康

##### 第一节 现代健康观

##### 第二节 影响大学生健康的因素

##### 第三节 体育锻炼与身体健康

##### 第四节 体育锻炼与心理健康

#### 第二章 体育保健与运动处方

##### 第一节 体育锻炼的卫生常识

##### 第二节 运动损伤的处理方法

##### 第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防

##### 第四节 运动处方

#### 第三章 体质健康测评

##### 第一节 评价指标与分值

##### 第二节 测试操作的基本要领

##### 第三节 测试的成绩评定

#### 第四章 奥林匹克运动

##### 第一节 奥运会的历史与发展

##### 第二节 奥林匹克运动的思想体系

##### 第三节 国际奥林匹克运动的组织机构

##### 第四节 中国与奥林匹克运动

##### 第五节 奥林匹克文化与高校教育

#### 第五章 大球运动

#### 第六章 小球运动

#### 第七章 游泳运动

#### 第八章 形体健美运动

#### 第九章 武术运动

#### 第十章 跆拳道运动

#### 第十一章 拳击运动

#### 第十二章 休闲运动

<<现代体育与健康教程>>

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>