

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787811146226

10位ISBN编号：7811146223

出版时间：2007-8

出版时间：电子科技大学出版社

作者：浦北娟

页数：303

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

《体育与健康（第2版）》根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》进行编写，主要内容包括大学生的健康与卫生，大学生心理健康与自我保健，体育竞赛与欣赏，奥运会知识及篮球、排球、足球、乒乓球、网球、健美操、形体训练、体育舞蹈、武术、散打等体育项目的知识点。

《体育与健康（第2版）》融生理知识、心理知识于一体，理论与实践相结合，针对性强，对高校学生体育俱乐部教学与课外活动的一体化具有较强的学习和参考作用。

《体育与健康（第2版）》既适合于高职高专院校体育必修课教材，又可作为体育俱乐部爱好者自我锻炼、自我提高的指导用书。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一部分理论篇第一章体育的概念和组成第一节体育的概念和组成第二节学校体育的组织形式第三节学生和体育第二章健康与卫生第一节影响健康的因素第二节个人健康与卫生第三节运动与医务监督第四节运动损伤第三章大学生心理健康与自我保健第一节大学生的心理特征第二节大学生心理健康的标准第三节心理活动的生理基础第四节大学生常见心理疾病第五节学生体质健康标准第二部分运动技术篇第四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三人制篮球比赛规则第五章排球第一节排球运动概述第二节排球基本技术第三节排球基本战术第四节排球规则第五节软式排球第六节沙滩排球的兴起第六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五人制足球赛第七章乒乓球第一节乒乓球运动概述第二节乒乓球的基本技术第三节乒乓球基本战术第四节乒乓球比赛规则第八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比赛方法及规则第五节课外练习方法第九章健美操第一节健美操概述第二节大众健美操第三节竞技健美操第四节街舞第五节健美操锻炼的自我监督第十章形体训练第一节形体运动概述第二节基本形态控制练习第三节舞蹈基本练习第四节形体训练的生理负荷和自我监督第五节形体训练运动处方第十一章体育舞蹈第一节体育舞蹈概述第二节社交舞第三节拉丁舞第四节摩登舞第五节舞会礼仪知识第十二章武术第一节武术运动概述第二节武术基本功第三节初级长拳第四节初级刀术第五节简化太极拳(二十四式)第十三章散打第一节散打运动概述第二节散打运动基本技术第三节比赛的规则第十四章田径第一节田径运动概述第二节跑的基本技术第三节短跑类第四节跳跃类项目第五节投掷类项目第六节田径运动基本规则及名次判定第十五章游泳第一节游泳运动概述第二节游泳运动的分类第三节游泳的安全卫生常识第四节游泳基本技术第五节初学者掌握游泳技术方法第十六章定向运动第一节定向运动概述第二节定向地图的指北针的使用第三节定向运动基本技术第四节比赛程序和国际重大赛事第十七章羽毛球第一节羽毛球运动概述第二节羽毛球运动基本技术第三节羽毛球运动基本战术第四节羽毛球运动比赛规则第十八章健美第一节健美运动概述第二节健美运动训练原则第三节部分肌肉训练方法第三部分介绍篇第十九章几种运动项目介绍第二十章跆拳道第一节跆拳道运动概述第二节跆拳道姿势与礼节第三节跆拳道的基本技术第二十一章奥林匹克运动与体育欣赏第一节奥林匹克运动简介第二节体育竞赛的组织第三节体育竞赛的欣赏参考文献

编辑推荐

本书根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》进行编写，主要内容包括大学生的健康与卫生，大学生心理健康与自我保健，体育竞赛与欣赏，奥运会知识及篮球、排球、足球、乒乓球、网球、健美操、形体训练、体育舞蹈、武术、散打等体育项目的知识点。

本书融生理知识、心理知识于一体，理论与实践相结合，针对性强，对高校学生体育俱乐部教学与课外活动的一体化具有较强的学习和参考作用。

本书既适合于高职高专院校体育必修课教材，又可作为体育俱乐部爱好者自我锻炼、自我提高的指导用书。

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>