

<<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。

<<体育与健康>>

书籍目录

- 第一章 体育文化
- 第二章 体育与健康教育
 - 第一节 体育与健康的概念
 - 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>