

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811005424

10位ISBN编号：7811005425

出版时间：2007-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：《体育与健康教程》编委会 编

页数：300

字数：408000

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>

<<体育与健康教程>>

内容概要

为了顺应时代发展的需要，我们编写了这本高职高专《体育与健康教程》教材。本教材全面、严格地贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，针对高职学生的身心发展特点和职业特点，牢牢把握“健康第一”和“以人为本”的指导思想编写而成。教材遵从体育教学和人体自然生长的规律解决了健康理论与运动实践有机结合、职业性与专业性有机结合、从事职业与预防职业病有机结合、终身体育与终身科学锻炼有机结合等实际问题。教材紧扣教育目标，内容丰富多彩，方法简便易学，具有较强的针对性和实用性，不仅是高职高专体育课程教学的重要参考用书，而且是指导毕业生进行终身体育锻炼的重要工具用书。

<<体育与健康教程>>

书籍目录

理论篇

第一章 体育与健康教育

第一节 体育概述

第二节 健康概述

第三节 体育与健康教育的任务及课程

第二章 体育锻炼与健身

第一节 体育锻炼的作用

第二节 高职学生的身心特点与体育锻炼

第三节 体育锻炼的原则和方法

第四节 运动处方

第三章 体育锻炼的营养与卫生常识

第一节 体育锻炼的营养常识

第二节 体育锻炼的卫生常识

第四章 运动保健

第一节 肥胖者的体育锻炼

第二节 消瘦者的体育锻炼

第三节 神经衰弱者的体育锻炼

第四节 哮喘者的体育锻炼

第五节 慢性肝炎患者的体育锻炼

第六节 糖尿病患者的体育锻炼

第五章 体质测定与评价

第一节 《标准》的评价指标与分值

第二节 使用《标准》测试的操作要领

第三节 使用《标准》的成绩评价

.....

实战篇

参考文献

<<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>