

<<新编体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<新编体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811376777

10位ISBN编号：7811376776

出版时间：2011-7

出版单位：苏州大学

作者：《新编体育与健康教程》编写组 编

页数：262

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>

<<新编体育与健康教程>>

内容概要

根据教育部最新颁发的《国家全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《国家学生健康体质标准》关于加强教材建设的要求，为了满足高等学校体育教育教学工作的需要，我们在总结了多年教学经验和广泛征求意见的基础上，组织编写了《新编体育与健康教程》。

在编写过程中，我们依据高等学校体育与健康教育的目的和任务，针对高校体育与健康教育的实际状况和大学生的生理、心理特点，注重选编教材内容的科学性、系统性、实用性和可读性。

<<新编体育与健康教程>>

书籍目录

基础理论篇

第1章 体育与健康概述

第1节 健康是人类的永恒主题

第2节 影响人类健康的因素

第3节 现代健康观念的发展趋势

第4节 体育的概念与功能

第2章 体育与现代生活

第1节 现代社会文明对人类的挑战

第2节 体育锻炼与生活方式

第3节 体育锻炼促进身体健康

第3章 体育锻炼与大学生心理健康和社会适应

第1节 大学生的生理特征与体育锻炼

第2节 大学生的心理特征与体育锻炼

第3节 体育锻炼对心理健康的益处

第4节 体育锻炼对社会适应的影响

第4章 奥林匹克运动

第1节 奥林匹克运动的起源与发展

第2节 奥林匹克文化

第5章 大学生体能锻炼

第1节 体能

第2节 发展身体素质的原理与方法

第3节 运动技能形成的机制

第4节 体能的自我评价

第5节 体育锻炼应遵循的原则

第6节 运动处方和锻炼计划的制订

第7节 体质与健康的评价和《国家体质健康标准》测试

第6章 终身体育

第1节 终身体育与学校体育

第2节 大学生与终身体育

教学实践篇

第7章 球类运动

第1节 篮球

第2节 排球

第3节 足球

第4节 乒乓球

第5节 羽毛球

第6节 网球

第8章 游泳运动

第1节 熟悉水性

第2节 蛙泳

第3节 爬泳

第4节 安全与救护

第9章 健美与健美操运动

第1节 健美运动

第2节 健美操运动

<<新编体育与健康教程>>

第3节 瑜伽运动

第10章 武术运动

第1节 武术运动的锻炼价值

第2节 武术运动的锻炼方法

第3节 二十四式简化太极拳

第4节 初级长拳 第三路

第5节 防身术

保健休闲篇

第11章 体育舞蹈

第1节 体育舞蹈文化

第2节 体育舞蹈的姿势、运步和步法

第3节 体育舞蹈基本舞步介绍

第12章 体育保健与养生运动

第1节 保健按摩

第2节 八段锦

第3节 中国传统饮食养生法

第4节 运动损伤的预防和处理

第13章 体育休闲

第1节 毽球

第2节 保龄球

第3节 台球

第4节 高尔夫球

第5节 定向运动

第6节 野外活动及旅游

附录1 国家学生体质健康标准

附录2 国家学生体质健康标准登记卡(大学样本)

附录3 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表(样表)

附录4 国家学生体质健康标准实施办法

主要参考书目

<<新编体育与健康教程>>

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>