

新编中专体育



[新编中专体育_下载链接1](#)

著者:

出版者:警官教育出版社

出版时间:1998-12

装帧:平装

isbn:9787810620857

作者介绍:

目录: 目录

绪论

第一节 体育的概念

第二节 我国体育概述

第一章 学校体育

第一节 体育在现代教育中的地位和作用

第二节 我国学校体育制度的基本措施

第三节 学校体育的目的和任务

第四节 学校体育工作的组织与实施

第二章 体育的科学基础

第一节 体育的生理学基础

第二节 体育的心理学基础

第三节 体育的教育学基础

第四节 体育的社会学基础

第三章 身体素质锻炼

第一节 基础体力锻炼

第二节 自然力锻炼

第四章 运动损伤与处理
第一节 运动损伤概述
第二节 运动损伤的处理
第三节 常见的运动损伤
第四节 常见的运动性生理现象
第五节 按摩对运动损伤的预防
第五章 运动竞赛
第一节 运动竞赛的意义
第二节 运动竞赛的种类
第三节 运动竞赛的组织机构
第四节 运动竞赛制度
第五节 怎样观赏运动竞赛
第六章 田径运动
第一节 竞走
第二节 短距离跑
第三节 中长距离跑
第四节 接力跑
第五节 跨栏跑
第六节 跳高
第七节 跳远
第八节 三级跳远
第九节 推铅球
第十节 掷铁饼
第十一节 掷标枪
第七章 球类运动
第一节 篮球
第二节 排球
第三节 足球
第四节 小型球类运动
第八章 竞技体操
第一节 技巧
第二节 单杠
第三节 双杠
第四节 高低杠
第五节 支撑跳跃
第九章 艺术体操
第一节 艺术体操概述
第二节 艺术体操基本教材组合
第三节 轻器械
第四节 艺术体操评分方法和规则简介
第十章 武术运动
第一节 武术基本功和基本动作
第二节 青年长拳
第三节 简化太极拳
第十一章 水冰运动
第一节 游泳
第二节 速度滑冰
第十二章 健美运动
第一节 健美运动概述
第二节 肌肉锻炼方法
第三节 局部健美操
第十三章 全民健身计划与终身体育
第一节 全民健身计划
第二节 终身体育

第十四章 医疗体育
第一节 医疗体育的作用和基本原则
第二节 医疗体育的常用方法
第三节 运动处方
第四节 医疗体育的注意事项
第五节 常见病的医疗体育
第十五章 我国传统医学保健
第一节 我国传统医学的保健养生理论
第二节 我国医学传统保健养生功法
第三节 国外养生理论与方法简介
第十六章 娱乐体育
第一节 健体性娱乐体育
第二节 益智性娱乐体育
后记
· · · · · (收起)

[新编中专体育_下载链接1](#)

标签

评论

[新编中专体育_下载链接1](#)

书评

[新编中专体育_下载链接1](#)