

体育与健康/高等院校公共课教材



[体育与健康/高等院校公共课教材_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2003-8

装帧:

isbn:9787308034142

《体育与健康》为适应高校教育事业迅速发展的需要，进一步深化体育教学改革，提高体育课的教学质量，增强大学生的体质。根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出的“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，

使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的习惯。”的精神，以及《体育法》、《学校体育工作条例》和教育部最新颁布的《体育与健康》教学大纲的有关规定。我们组织了有关专家编写了《体育与健康》这部教材。

作者介绍:

目录: 上篇 体育与健康概述

1.如何提高你的生活质量?

1.1 现代生活方式与体育

1.2 现代社会经济与体育

1.3 社会生存环境与体育

1.4 体育是现代人素质的重要组成部分

2.什么是健康?

2.1 心理与健康

2.2 营养与健康

2.3 运动与健康

2.4 行为与健康

3.你会了解和评价自己的体质与健康状况吗?

3.1 什么是体质

3.2 体质、健康评价主要指标

3.3 体质、健康的评价

4.如何学会科学锻炼身体的方法?

4.1 学会预防运动损伤

4.2 走出体育运动的误区

4.3 职业病与体育疗法

5.你会欣赏体育竞赛吗?

5.1 欣赏的方式

5.2 欣赏分类及欣赏要素

5.3 欣赏的情感体验

下篇 锻炼能力与健身方法

6.什么是基本运动能力?

6.1 走

6.2 跑

6.3 跳

6.4 投

7.如何提高有氧能力?

7.1 什么是有氧运动

7.2 有氧运动的健身价值

7.3 有氧运动负荷

7.4 有氧运动项目的运动处方

8.如何拥有健美的形体?

8.1 发展臂部力量的练习

8.2 发展颈部力量的练习

8.3 发展胸、背部力量的练习

8.4 发展腰、腹部力量的练习

8.5 发展腿部力量的练习

9.你想进球与得分吗?

9.1 篮球

9.2 足球

9.3 排球

9.4 乒乓球

9.5 羽毛球

9.6 网球
9.7 健美操
9.8 体育舞蹈
9.9 武术
9.10 游泳
10.你了解定向运动吗?
10.1 定向运动的起源
10.2 定向运动的种类
10.3 定向运动的锻炼价值
10.4 定向运动的特点
10.5 定向运动的实践
10.6 练一练
10.7 比赛规则
10.8 注意事项
11.你具备野外生存的能力吗?
11.1 野外生存
11.2 野营
12.你会组织比赛吗?
12.1 体育竞赛的分类
12.2 体育比赛与高校体育
12.3 比赛的组织步骤
12.4 体育竞赛制度
12.5 竞赛规程的制定
参考文献
· · · · · (收起)

[体育与健康/高等院校公共课教材_下载链接1](#)

标签

评论

[体育与健康/高等院校公共课教材_下载链接1](#)

书评

[体育与健康/高等院校公共课教材_下载链接1](#)