

体育与健康



[体育与健康_下载链接1](#)

著者:朱静 编

出版者:传媒大学

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787810856744

《21世纪中等职业教育系列教材·体育与健康》是新一轮教学计划基础文化课中必修课程，旨在培养学生具有一定的体育与健康知识水平，养成体育锻炼的习惯，形成终身体育锻炼的能力。同时，让学生了解“体育的基本知识”、“健康的基本知识”，《21世纪中等职业教育系列教材·体育与健康》还结合2008年北京奥运会，简要介绍了“奥林匹克运动会的基本知识”，让学生从中了解“重在参与、不断奋进、公平竞争、团结友好、无私奉献”的奥林匹克精神。本教材在继承的基础上，结合学生特点有所创新，在体操章节中，增加介绍了“青春活力”青少年广播体操，通过学习培养学生的体操基本技能、节奏感等。爱美之心，人皆有之。青少年学生都希望自己的体型匀称、协调、健美、力量，为此本教材增加了“塑身运动”章节，通过介绍形体训练、健美运动、健美操、瑜伽等内容，指导学生学习和塑造完美的形体；本章节中的三级健美操成套动作的图片，是国内唯一的正式规范标准的动作。同时，为崇尚民族精神，继承和发扬民族传统体育项目，新增设了“民族传统体育运动”章节，主要包括中国武术(初级长拳第一路、二十四式太极拳)、气功等项目，本章节还重点介绍了民族传统体育锻炼所特有的健身养生、疏通经络、调节气血、祛病延寿、防身自卫、锻炼意志、健全人格等功效。而且不受场地、器械、天气等条件的限制，易于普及，是坚持终生体育运动的好项目。

作者介绍:

目录:

[体育与健康_下载链接1](#)

标签

评论

[体育与健康_下载链接1](#)

书评

[体育与健康_下载链接1](#)