

体育与健康



[体育与健康_下载链接1](#)

著者:高福海//楚蕴源

出版者:苏州大学

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787810908498

本教材着重于提高学生的体育与健康意识，培养学生的体育能力，全面增进学生的身心健康，养成终身体育锻炼的习惯。全书体系科学，结构合理，内容新颖。《21世纪职业教育规划教材·体育与健康》在编写中注意吸收最新的知识信息和科研成果，内容充实、丰富，科学性、适用性较强，符合当前职业学校学生的认知规律和生理、心理特点。在内容选择上，较好地兼顾了不同学生的需求与兴趣，真正体现了以学生为主体的指导思想。

作者介绍:

目录: 上篇 体育与健康理论第一章 体育与健康教育 第一节 体育的本质 第二节 健康是人类生存的永恒主题 第三节 体育运动与健康 第四节 终身体育观念的培养第二章 科学的生活方式 第一节 科学的生活方式 第二节 健身运动与环境 第三节 学会自救与互救 第四节 传染病的防治第三章 合理营养与健康 第一节 均衡营养 第二节 科学健身与营养 第三节 健康与体重控制第四章 科学的体育锻炼 第一节 体育锻炼的原则 第二节 体育锻炼的计划 第三节 体育锻炼的方法 第四节 体育锻炼效果的评定第五章 体育保健 第一节 运动损伤的原因 第二节

运动损伤的处理第六章 心理健康 第一节 心理健康的概念 第二节
学生常见的心理健康问题 第三节 体育健身对学生心理发展的作用 第四节
体育健身与社会适应第七章 奥林匹克运动 第一节 奥林匹克运动 第二节 奥林匹克精神
第三节 中国与奥林匹克运动 下篇 体育与健康实践第一章 田径 第一节 田径运动概述
第二节 跑的基本技术 第三节 跳跃的基本技术 第四节 投掷的基本技术 第五节
田径比赛第二章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球基本技术与战术 第三节
篮球比赛第三章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球基本技术与战术 第三节
排球比赛第四章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球基本技术与战术 第三节
足球比赛第五章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球基本技术与战术 第三节
乒乓球比赛第六章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球基本技术与战术
第三节 羽毛球比赛第七章 中国武术 第一节 武术运动概述 第二节 武术基本技术 第三节
武术套路介绍 第四节 散打和防身术第八章 校园拓展运动 第一节 校园拓展运动概述
第二节 沟通项目 第三节 团队协作项目 第四节 基地拓展项目第九章 健美操与艺术体操
第一节 健美操概述 第二节 健美操基本动作 第三节 艺术体操概述 第四节
艺术体操基本动作 第五节 艺术体操比赛第十章 游泳 第一节 游泳运动概述 第二节
游泳基本技术 第三节 游泳比赛 第四节 游泳安全与救护第十一章 休闲体育 第一节
休闲体育概述 第二节 轮滑 第三节 台球 第四节 定向运动
· · · · · (收起)

[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](#)