

# 高等院校体育与健康



[高等院校体育与健康 下载链接1](#)

著者:江仁虎, 陈上越

出版者:厦门大学出版社

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787561532676

《高等院校体育与健康》是为了适应高等学校体育与健康的需要，根据教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，结合福建省高等院校体育与健康教学的实际情况而编写的。《高等院校体育与健康》以“健康第一”为指导思想，力求做到健身性与文化性相结合，重视课程内容的体育文化含量；同时根据本省高校实际情况，力求做到选择性与实效性相结合，使课程内容贴近学生，为学生提供较大的选择空间。《高等院校体育与健康》具有科学性、健康性、实用性和可接受性。

作者介绍:

## 目录: 理论教程

### 第一章 大学体育

#### 第一节 学校体育在高等教育中的地位和作用

#### 第二节 大学体育的目的与任务

#### 第三节 国家学生体质健康标准

### 第二章 健康概念

#### 第一节 健康的“三维观”、“五要素”与“十条标准”

#### 第二节 亚健康

### 第三章 体育锻炼的原则与方法

#### 第一节 体育锻炼的原则

#### 第二节 体育锻炼的方法

#### 第三节 体育锻炼的自我监督

### 第四章 体育保健

#### 第一节 体育运动与卫生

#### 第二节 常见运动伤病的预防、处理与野外活动遇险自救

### 第五章 运动会的组织与竞赛欣赏

#### 第一节 运动会的类型与组织

#### 第二节 运动竞赛的方法

#### 第三节 竞赛欣赏

### 第六章 奥运会、亚运会、全运会简介

#### 第一节 奥林匹克运动会（简称奥运会）

#### 第二节 亚洲运动会（简称亚运会）

#### 第三节 全国运动会（简称全运会）

## 实践教程

### 第七章 田径

#### 第一节 跑

#### 第二节 跳跃

#### 第三节 投掷

### 第八章 三大球

#### 第一节 篮球运动

#### 第二节 排球

#### 第三节 足球

### 第九章 三小球

#### 第一节 乒乓球

#### 第二节 羽毛球

#### 第三节 网球

### 第十章 健美操

#### 第一节 健美操概述

#### 第二节 健美操基本动作

#### 第三节 健美操易发生的运动损伤与预防措施

### 第十一章 武术运动

#### 第一节 武术运动概述

#### 第二节 武术的基本功及动作组合

#### 第三节 太极拳

### 第十二章 拓展教材

#### 第一节 台球

#### 第二节 游泳运动

#### 第三节 定向越野运动

#### 第四节 健康体能训练

## 参考文献

• • • • • ([收起](#))

[高等院校体育与健康\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[高等院校体育与健康\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[高等院校体育与健康\\_下载链接1](#)