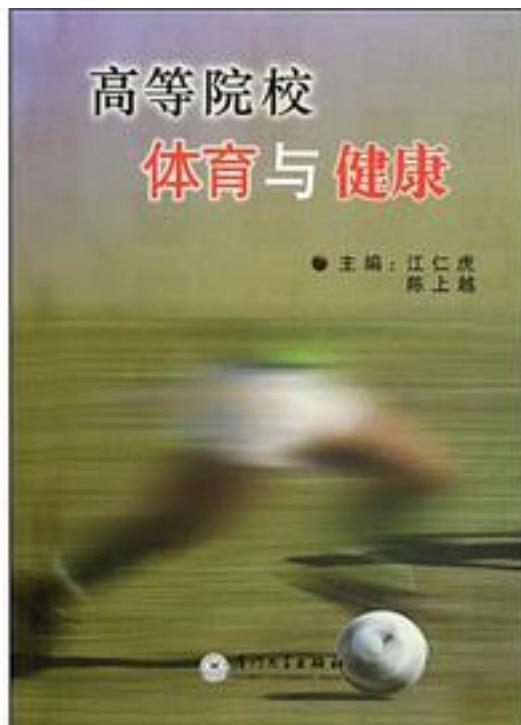


高等院校体育与健康



[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

第三节 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](#)