

《高职体育试用教材》

图书基本信息

书名：《高职体育试用教材》

13位ISBN编号：9787502239435

10位ISBN编号：750223943X

出版时间：2007-7

出版社：赵岳峰 原子能出版社 (2007-07出版)

页数：273

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《高职体育试用教材》

内容概要

《高职体育试用教材(修订版)》主要介绍了高职体育教育，体育锻炼与身体健康，体育锻炼与社会适应，体育锻炼的原则与方法，体育保健，体育运动竞赛，《国家学生体质健康标准》测试，体育欣赏与校园文化，休闲体育等二十三章内容。

书籍目录

第一章 高职体育教育第一节 体育与健康第二节 高职体育课程第三节 高职体育的现状与发展趋势第二章 体育锻炼与身体健康第一节 现代健康的标准第二节 体育锻炼对机体功能的促进作用第三节 身体健康的自我评价第三章 体育锻炼与心理健康第一节 心理健康概述第二节 高职学生常见的心理疾病第三节 体育锻炼对高职学生心理健康的积极影响第四章 体育锻炼与社会适应第一节 社会适应的基本要求第二节 体育锻炼对社会适应的积极影响第五章 体育锻炼的原则与方法第一节 科学体育锻炼的原则第二节 科学体育锻炼的方法第六章 体育保健第一节 体育运动与保健第二节 体育卫生与保健第三节 体育锻炼与营养保健第七章 体育运动竞赛第二节 体育竞赛的种类第二节 体育竞赛的功能与特点第三节 体育竞赛的组织第八章 《国家学生体质健康标准》测试第一节 《国家学生体质健康标准》测试方法第二节 《国家学生体质健康标准》评分表第九章 体育欣赏与校园文化第一节 体育欣赏的意义和作用第二节 体育运动美的欣赏第三节 体育欣赏应具备的基本知识第四节 体育欣赏应具备的基本素质第五节 校园体育文化的概念和功能第六节 校园体育文化建设和措施第十章 田径第一节 田径运动概述第二节 跑的技术第三节 跳跃技术第四节 投掷技术第五节 田径比赛规则简介第十一章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 篮球比赛规则简介第十二章 足球第一节 足球运动概述第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 足球比赛规则简介第十三章 排球第一节 排球运动概述第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 排球比赛规则简介第十四章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 乒乓球比赛规则简介第十五章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 羽毛球比赛规则简介第十六章 网球第一节 网球运动概述第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 网球比赛规则简介第十七章 散打第一节 散打运动概述第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 散打比赛规则简介第十八章 跆拳道第一节 跆拳道运动概述第二节 基本技术第三节 基本战术和比赛规则简介第十九章 健美操第一节 健美操运动概述第二节 基本动作第三节 健美操比赛规则简介第二十章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 现代舞第三节 拉丁舞第四节 体育舞蹈比赛规则简介第二十一章 休闲体育第一节 休闲体育概述第二节 定向运动第三节 拓展运动第四节 攀岩运动第二十二章 武术第一节 基本知识第二节 三路长拳第三节 太极拳第二十三章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 学会游泳第三节 游泳比赛规则简介参考文献

《高职体育试用教材》

编辑推荐

《高职体育试用教材(修订版)》语言通俗易懂，教学内容和方法易学易练，便于学生掌握与运用，贯彻了快乐体育和终身体育精神，是广大高职师生和体育运动爱好者参阅的良好书籍。

《高职体育试用教材》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com