

《高职体育教程》

图书基本信息

书名：《高职体育教程》

13位ISBN编号：9787562468097

10位ISBN编号：7562468095

出版社：重庆大学出版社

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

书籍目录

第一编 理论篇 第一章 学生体育与健康概述 第一节 体育与健康观概述 第二节 体育运动对人体健康的影响 第三节 健康的指标评价 思考题 第二章 学生体育锻炼的原则和方法 第一节 体育锻炼的原则 第二节 体育锻炼的基本方法 第三节 运动处方与运动性疲劳 思考题 第三章 体育锻炼的卫生保健与自我监督 第一节 运动性疾病的防治 第二节 女子运动的卫生保健 第三节 学生体育锻炼的自我医务监督 思考题 第四章 学生体育锻炼的营养常识 第一节 人体必需的六种营养素 第二节 学生体育锻炼与营养补充 第三节 膳食平衡 思考题 第五章 高职学生体质健康测试与评价 第一节 高职学生体质特征 第二节 学生健康测量 第三节 大学生体质健康测试标准第二编 体能篇 第六章 学生职业体能概述 第一节 体能的概念 第二节 体能与人体健康 第三节 职业体适能 思考题 第七章 学生坐姿类的体能锻炼 第一节 坐姿类学生的生理负荷特点 第二节 坐姿类学生的体能锻炼方法 第三节 坐姿类学生职业性疾病预防与疗法 思考题 第八章 学生站姿类的体能锻炼 第一节 站姿类学生的生理负荷特点 第二节 站姿类学生的体能锻炼方法 第三节 站姿类学生职业性疾病预防与疗法 第四节 站姿礼仪及形体训练 思考题 第九章 学生职业病的预防与治疗 第一节 职业病概述 第二节 高职院校学生的职业病概述 第三节 高职院校学生的职业病预防与治疗 思考题第三编 实践篇 第十章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 田径运动基本技术 第三节 田径运动考核与评价 第四节 田径比赛规则简介 思考题 第十一章 篮球运动 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球技战术 第三节 篮球游戏 第四节 篮球比赛规则简介 思考题 第十二章 足球运动 第一节 足球运动概述 第二节 足球基本技术与核心战术 第三节 足球教学评价与考核 第四节 足球比赛规则简介 第十三章 排球运动 第一节 排球运动概述 第二节 排球的基本技术与核心战术 第三节 排球教学评价与考核 第四节 排球比赛规则简介 思考题 第十四章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球基本技术与核心战术 第三节 羽毛球教学评价与考核 第四节 羽毛球比赛规则简介 思考题 第十五章 乒乓球运动 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球基本技术与核心战术 第三节 乒乓球教学评价与考核 第四节 乒乓球比赛规则简介 思考题 第十六章 网球运动 第一节 网球运动概述 第二节 网球基本技术与核心战术 第三节 网球教学评价与考核 第四节 网球比赛规则简介 思考题 第十七章 游泳及水上救护 第一节 游泳运动概述 第二节 游泳的安全与卫生 第三节 蛙泳 第四节 水上救生 思考题 第十八章 武术运动 第一节 武术运动概述 第二节 武术基础与套路练习 第三节 简化太极拳（二十四式） 第四节 教学评价与考核 思考题 第十九章 形体运动 第一节 健美操 第二节 瑜伽 第三节 体育舞蹈 第四节 教学评价与考核 思考题第四编 特色体育项目 第二十章 舞龙 第一节 舞龙概述 第二节 舞龙基本技术 第三节 舞龙竞赛规则 思考题 第二十一章 跆拳道 第一节 跆拳道概述 第二节 跆拳道基本技术 第三节 跆拳道技术提高 第四节 跆拳道竞赛规则 思考题参考文献

《高职体育教程》

编辑推荐

秦虎、悦祖季、冯江涛、黄金主编的《高职体育教程》共分为三编和部分特色体育项目。第一编为理论篇。本篇主要阐述了高职学生体育锻炼与健康、体育锻炼的原则与方法、体育锻炼的卫生保健与自我监督、体育锻炼的营养常识和国家学生体质健康标准测试与评价。第二编为体能篇。本篇主要阐述了高职学生的职业体能、坐姿的体能锻炼、站姿的体能锻炼和学生职业病的预防与治疗。第三编为实践篇。本篇主要阐述了田径、篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、武术、形体运动等运动实践项目。最后为特色体育项目。

《高职体育教程》

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