

# 《体育健康教程》

## 图书基本信息

书名：《体育健康教程》

13位ISBN编号：9787806419809

10位ISBN编号：7806419802

出版时间：2006-8

出版社：河南出版集团

作者：冯喜军,马建成,马宏霞

页数：304

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](http://www.tushu000.com)

# 《体育健康教程》

## 内容概要

本书内容有体育健康基础知识、体育健康指标体系、发展学生体育健康素质的方法、发展学生心理和适应能力的拓展训练方法、学生体质健康评价体系、球类运动、健身方案——运动处方范例、实用体育、民族传统体育、休闲体育等。

本书可作为大学生体育课教材，也可供体育爱好者学习、参考。

# 《体育健康教程》

## 书籍目录

第一章 体育健康基础知识第一节 概述第二节 健康的各种因素第三节 体育活动的健康价值第四节 合理膳食与健康第二章 体育健康指标体系第一节 体质第二节 体力第三节 心理健康评价第四节 社会适应能力评价第三章 发展学生体育健康素质的方法第一节 发展学生肌肉力量的方法第二节 发展学生运动素质的方法第四章 发展学生心理和适应能力的拓展训练方法第一节 发展学生心理的拓展训练方法第二节 发展学生适应能力的拓展训练方法第五章 学生体质健康评价体系第一节 健康自测评定量表第二节 学生体质健康标准第三节 学生体质健康课评价体系第六章 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 毽球第七节 网球第七章 健身方案--运动处方范例第一节 健身运动处方第二节 休闲运动处方第三节 保健运动处方第四节 康复运动处方第五节 心理障碍的自我评价和健康处方第八章 实用体育第一节 健美操第二节 健美运动第三节 手球第四节 五人制足球第五节 静力性的健身运动--普拉提第六节 游泳第九章 民族传统体育第一节 武术操第二节 跆拳道第三节 女子防身术第四节 太极拳第十章 休闲体育第一节 跳绳第二节 滑旱冰、滑板、呼拉圈第三节 飞盘、飞镖第四节 放风筝、荡秋千第五节 攀登爬越第六节 负重、角力、拔河第七节 郊游与远足第八节 冷水浴、空气浴、日光浴

# 《体育健康教程》

## 编辑推荐

《体育健康教程》内容有体育健康基础知识、体育健康指标体系、发展学生体育健康素质的方法、发展学生心理和适应能力的拓展训练方法、学生体质健康评价体系、球类运动、健身方案——运动处方范例、实用体育、民族传统体育、休闲体育等。《体育健康教程》可作为大学生体育课教材，也可供体育爱好者学习、参考。

# 《体育健康教程》

## 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](http://www.tushu000.com)