

# 《体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787303080595

10位ISBN编号：7303080597

出版时间：2006-8

出版社：北京师大

作者：王洪祥

页数：272

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)

# 《体育与健康》

## 内容概要

本书共分两部分：第一篇体育基本理论知识，第二篇体育实践，共有十五章，包括：体育概述、普通高等学校体育的目的、任务与途径、体育的生理学与心理学基础、环境行为与健康、运动与健康、体育保健理论与方法、常见疾病的预防知识、田径、球类运动、体操、健美操、艺术体操、体育舞蹈、武术、游泳。

本书突出了教材内容系统性、理论性和实用性，更新观念，编写了现代体育、理论、健美、艺术体操、体育舞蹈与实践的新内容，对体育运动项目进行了精选的重组，编写教材力求通俗易懂，便于学生掌握与运用。本书内容广泛，具有较强的选择性和适应性，力求体现教材的先进性、科学性、系统性、思想性，使之具备教学的指导性和学生的可读性。

本书适合用作高等职业技术学院、高等专科学校教材，以及体育教师教学工作用书。

# 《体育与健康》

## 书籍目录

第一篇 体育基本理论知识 第一章 体育与现代社会 第一节 体育的概念与构成 第二节 体育与现代社会及生活方式 第三节 体育的功能 第四节 体育与人的素质发展 复习思考题 第二章 体育锻炼的科学基础 第一节 体育锻炼的生理学基础 第二节 体育锻炼的心理学基础 第三节 体育与心理健康 复习思考题 第三章 健康概述 第一节 健康的科学内涵 第二节 健康管理 复习思考题 第四章 健康膳食与肥胖控制 第一节 营养素 第二节 合理营养 第三节 肥胖控制 复习思考题 第五章 运动与保健 第一节 生命在于运动 第二节 运动对身心健康的影响 第三节 根据个人实际合理选择运动项目 第四节 运动必须遵循的原则 第五节 体育保健 复习思考题 第六章 奥林匹克运动 第一节 古代奥林匹克运动 第二节 现代奥林匹克运动 第三节 奥林匹克文化 复习思考题 第二篇 体育实践部分 第七章 篮球运动 第一节 篮球运动基本技术 第二节 篮球运动基本战术 第三节 篮球比赛的简单规则 第四节 三人制篮球运动 第五节 趣味篮球(街球) 复习思考题 第八章 排球运动 第一节 排球运动基本技术 第二节 排球运动简单战术 第三节 排球比赛方法简介 第四节 排球比赛规则简介 复习思考题 第九章 足球运动 第一节 足球运动基本技术 第二节 足球运动简单战术 第三节 足球比赛规则简介 复习思考题 第十章 乒乓球运动 第十一章 羽毛球运动 第十二章 网球运动 第十三章 游泳 第十四章 武术 第十五章 体质健康标准 第十六章 健美操运动 第十七章 保龄球及高尔夫球运动 第十八章 台球运动 第十九章 户外运动

# 《体育与健康》

## 编辑推荐

本书共分两部分：第一篇体育基本理论知识，第二篇体育实践，共有十五章，包括：体育概述、普通高等学校体育的目的、任务与途径、体育的生理学与心理学基础、环境行为与健康、运动与健康、体育保健理论与方法、常见疾病的预防知识、田径、球类运动、体操、健美操、艺术体操、体育舞蹈、武术、游泳。本书突出了教材内容系统性、理论性和实用性，更新观念，编写了现代体育、理论、健美、艺术体操、体育舞蹈与实践的新内容，对体育运动项目进行了精选的重组，编写教材力求通俗易懂，便于学生掌握与运用。本书内容广泛，具有较强的选择性和适应性，力求体现教材的先进性、科学性、系统性、思想性，使之具备教学的指导性和学生的可读性。本书适合用作高等职业技术学院、高等专科学校教材，以及体育教师教学工作用书。

## 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)