

# 《全国高等学校体育课教材实践教程》

## 图书基本信息

书名：《全国高等学校体育课教材实践教程》

13位ISBN编号：9787561110140

10位ISBN编号：7561110146

出版时间：2002-7

出版社：大连理工大

作者：孙麒麟 编

页数：251

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)

# 《全国高等学校体育课教材实践教程》

## 内容概要

《体育与健康教程(第3版)》内容简介：体育被正式列入学校教育的一门课程，已经历了200多年的历史。我国自建国以来，始终把学校体育作为学校教育的重要组成部分，而给予高度重视。特别是随着改革开放，学校体育作为全民体育的基础，作为“两个计划”的交叉点和结合部，以及“素质教育”和“健康第一”教育思想的确立，极大地拓宽了学校体育的功能，积极地推动着学校体育改革向纵深方向发展。

## 书籍目录

序 修订版前言 绪论 生存发展篇 第一章 提高身体基本活动能力 第一节 身体基本活动能力的内涵  
一、何谓身体基本活动能力 二、身体基本活动能力与身体素质的关系 三、发展身体基本活  
动能力的现实意义 第二节 发展身体基本活动能力的手段和方法 一、发展奔跑、跳跃能力的手  
段和方法 二、发展投掷能力的手段与方法 三、发展悬垂与支撑能力的手段和方法 四、发  
展攀、爬能力的手段与方法 五、发展负重、搬运能力的手段和方法 六、发展涉水能力的手段  
和方法 七、发展综合性能力的手段和方法 第二章 发展身体基本素质 第一节 发展力量素质  
一、力量素质的分类 二、力量素质发展的因素 三、发展力量素质的原则 四、发展力量  
素质的方法和手段 五、发展力量素质的运动处方 六、力量素质的测定与评价 第二节 发展  
耐力素质 一、耐力素质分类 二、影响耐力素质发展的因素 三、发展耐力素质的原则 四  
、发展耐力素质的方法与手段 五、发展耐力素质的运动处方 六、耐力素质的测定与评价  
第三节 速度素质 一、速度素质的分类及影响其发展的因素 二、发展速度素质的原则 三  
、发展速度素质的方法与手段 四、发展速度素质的运动处方 五、速度素质的测定与评价 第  
四节 发展灵敏素质 一、灵敏素质的分类 二、灵敏素质发展的因素 三、发展灵敏素质原  
则 四、发展灵敏素质的方法与手段 五、发展灵敏素质运动处方 六、灵敏速质的测定与评  
价 第五节 发展柔韧素质 一、柔韧素质的分类 二、影响柔韧素质的因素 三、发展柔韧  
素质的原则 四、发展柔韧素质的方法与手段 五、发展柔韧素质的运动处方 六、柔韧素质  
的测定与评价 第三章 适应野外生存环境 第一节 野营 一、组织与准备 二、野外行走  
三、野外扎营 四、营地生活 第二节 定向运动 一、组织与准备 二、作业进行 三、  
规则简介 四、特别提示 第三节 登山与攀岩 一、组织与装备 二、登山与攀岩技术 三  
、特别提示 强身健体篇 第四章 健身运动 第五章 形体运动 运动技能篇 第六章 球类运动 第  
七章 搏击运动 第八章 艺术体操与健美操 第九章 游泳传统保健篇 第十章 中华武术 第十  
一章 传统保健养生休闲娱乐篇 第十二章 娱乐体育 第十三章 休闲体育

# 《全国高等学校体育课教材实践教程》

## 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)