

《运动与健身》

图书基本信息

书名：《运动与健身》

13位ISBN编号：9787560938318

10位ISBN编号：7560938310

出版时间：2006-9

出版社：华中科技大学出版社

作者：黄华清

页数：245

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

《运动与健身》

内容概要

《运动与健身》体育教材是根据高职高专学生特点，以身体锻炼为主要手段，以增进学生身心健康为主要目的的一本新体育教材。

本书主要包括：体育及其功能、体育与健身的关系、人体发展与体育健身、体育健身的过程与规律、体育健身的方法、体育健身的保障系统、田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、体操、健美操、武术、太极拳、散手、巴山舞、游泳等。全书共十九章。

本书以“健康第一”为指导思想，充分发挥学生运动与科学健身的综合功能，以增强学生体质、增进学生健康、促进学生身心发展为目标。

本教材是以课内外一体化教学模式为基础，采用了层次教学法，增补了主要教材中基本动作的技术要点、难点及练习方法，补充了课外锻炼内容和方法指导，是一本不可多得的更适应当前高职高专体育教学要求的好教材。

《运动与健身》

书籍目录

第一章 体育及其功能 第一节 体育的概念 第二节 体育的功能 第三节 体育与人的身心发展第二章 运动与健康的关系 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 运动中的自我监护与保健第三章 人体发展与体育健身 第一节 影响人体发展的基本因素 第二节 体育健身的科学基础第四章 体育健身的过程与规律 第一节 体育健身的过程 第二节 体育健身过程的基本规律第五章 体育健身的方法 第一节 普通健身方法 第二节 专门锻炼方法第六章 体育健身的保障系统 第一节 体育健身的饮食与营养 第二节 体育健身的医务监督第七章 田径 第一节 跳高的基本技术 第二节 跳远的基本技术 第三节 推铅球的基本技术 第四节 短距离跑的基本技术 第五节 中、长距离跑的基本技术第八章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球的基本技术 第三节 篮球的战术基础配合第九章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球的基本技术 第三节 排球的基本战术 第四节 排球运动的主要规则及裁判方法第十章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球的基本技术 第三节 足球的基本战术 第四节 足球运动的主要竞赛规则第十一章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球的基本技术 第三节 乒乓球的基本战术第十二章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球的基本技术 第三节 羽毛球的基本战术 第四节 羽毛球运动的比赛方法及规则简介第十三章 体操 第一节 体操运动概述 第二节 技巧 第三节 双杠 第四节 支撑跳跃第十四章 健美操 第一节 健美操运动概述 第二节 健美操的基本技术 第三节 健美操运动的主要竞赛规则第十五章 武术 第一节 武术运动概述 第二节 武术基本功 第三节 武术组合动作第十六章 太极拳 第一节 太极拳的特点 第二节 太极拳的动作名称 第三节 太极拳的动作说明及技术要点第十七章 散手 第一节 散手运动简介 第二节 散手的基本技术 第三节 散手的基本战术第十八章 巴山舞 第一节 巴山舞概述 第二节 巴山舞的套路及动作说明第十九章 游泳 第一节 游泳运动概述 第二节 游泳的基本技术 第三节 游泳卫生与救护

《运动与健身》

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