

《高职体育与健康》

书籍信息

版次：1

页数：231

字数：374000

印刷时间：2014年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787561850244

内容简介

《高职体育与健康/新编高等院校公共课类精品规划教材》紧紧围绕帮助学生树立“健康第一”的主题，将体育和健康有机地融合在一起，在介绍体育基本知识和基本技能的基础上，力求处理好体育技能、健康知识、卫生保健、体育欣赏与提高学生综合能力的关系，着重突出人文体育精神。

《高职体育与健康/新编高等院校公共课类精品规划教材》可作为高职院校学生的参考用书，也可为从事相关工作或有兴趣者提供一些借鉴。

目录

体育理论篇

第一章 体育与健康概论

第一节 体育的概念与功能

第二节 体育与健康课程

第三节 21世纪的健康观

第二章 体育锻炼与身心健康

第一节 体育锻炼与生理健康

第二节 体育锻炼与心理健康

第三节 《国家学生体质健康标准》测试

第三章 体育卫生保健

第一节 体育与卫生保健

第二节 运动损伤的预防及简易处置

第三节 运动处方

第四章 奥林匹克运动与运动竞赛

第一节 体育与健康概论

第二节 体育的概念与功能

第三节 体育与健康课程

第四节 21世纪的健康观

第五节 体育锻炼与身心健康

第六节 体育锻炼与生理健康

第七节 体育锻炼与心理健康

第八节 《国家学生体质健康标准》测试

第九节 体育卫生保健

第十节 体育与卫生保健

第十一节 运动损伤的预防及简易处置

第十二节 运动处方

第十三节 奥林匹克运动与运动竞赛

第十四节 第一节 奥林匹克运动文化

第十五节 第二节 运动竞赛的意义与欣赏

第十六节 第三节 高校体育运动会的组织

第十七节 体育实践篇

第十八节 第五章 田径运动

第十九节 第一节 田径运动概述

第二十节 第二节 跑

第二十一节 第三节 跳跃

第二十二节 第四节 投掷

第二十三节 第五节 发展身体素质的练习

第二十四节 第六章 球类运动

第二十五节 第一节 篮球运动

第二十六节 第二节 排球运动

第二十七节 第三节 足球运动

第二十八节 第四节 乒乓球运动

第二十九节 第五节 羽毛球运动

第三十节 第七章 现代体操

第三十一节 第一节 健美操

第三十二节 第二节 形体训练

第三十三节 第三节 踏板操

第三十四节 第四节 矫正体操

第三十五节 第八章 武术与健身

第三十六节 第一节 武术运动概述

第三十七节 第二节 简化二十四式太极拳

第三十八节 第三节 散打

第三十九节 第四节 跆拳道

第四十节 第九章 新疆少数民族体育

第四十一节 第一节 民族体育概述

第四十二节 第二节 且里西

第四十三节 第三节 达瓦孜

第四十四节 第四节 叼羊

第四十五节 第五节 盖来特盖

第四十六节 第六节 打毛线球

第四十七节 第七节 打杂杂

第四十八节 第十章 选项指导

第四十九节 参考文献

[显示全部信息](#)

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