

# 《新编实用体育与健康教程》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年08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：9787564308001

## 内容简介

本教材以“健康第一”、“终身体育”的指导思想作为基本出发点，旨在教育、引导和培养青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个人锻炼的运动项目，“学会生活”、“学会健身”，享受运动带来的乐趣。“以人为本，以能力为本位”，注重健康理论知识的传授和体育技能的培养，突出体育与多学科之间的联系及体育的文化传播，从而提升学生的体育理念与运动兴趣，逐渐向“健身体育”、“终身体育”、“实用体育”的方向发展，以尽快适应现代社会人才培养和快节奏工作、生活的需要。

本教材以全新的体育健康观和行业特点为主流，借鉴和汲取竞技体育相关知识，集知识性、健身性、趣味性、科学性为一体的实用体育教科书。内容充实、讲究实效，文笔流畅、图文并茂、通俗易懂，既利于教师授课，又利于学生自学自练、自测自评与自娱。

本教材共分为三篇，第一篇为健康之躯，第二篇为运动之体，第三篇为终身之用。

## 目录

### 第一篇 健康之躯Health Body

#### 第一章 认识健康Health Cognition

##### 第一节 健康概述Health Overview

##### 第二节 亚健康Sub-Health

##### 第三节 心理健康Mental Health

##### 第四节 健康人体的基本构成The Basic Form of Human Health

#### 第二章 认识体育PE Cognition

##### 第一节 体育的基本知识Basic Knowledge of Sports

##### 第二节 学校体育School Physical Education

#### 第三章 体育与健康Physical Education and Health

##### 第一节 体育与健康的关系The Relationship between PE and Health

##### 第二节 科学的健身锻炼Science of Fitness Exercise

##### 第三节 体育锻炼的卫生与运动监控Physical Exercise for Health and Exercise Control

##### 第四节 体育锻炼的自我保健Physical Exercise Self-Care

##### 第五节 学生体质健康标准Standard of Physique Health

### 第二篇 运动之体Sports Body

#### 第四章 田径Track and Field

#### 第五章 球类运动项目The Ball Games

##### 第一节 足球Football / Soccer

##### 第二节 排球Volleyball

##### 第三节 篮球Basketball

##### 第四节 乒乓球Table Tennis

##### 第五节 羽毛球运动Badminton

第六节 台球Billiard

第六章 现代运动项目The Modern Sports

第一节 健美操Aerobics

第二节 体育舞蹈Sports Dance

第三节 野外生存Wilderness Survival

第三篇 终身之用Lifetime of Use

第七章 奥林匹克运动会Olympic Games

第一节 奥林匹克运动会的历程Olympic Games History

第二节 北京奥运会

第八章 职业病与传染病Professional Diseases and Infectious Diseases

第一节 职业病Professional Diseases

第二节 传染病Infectious Diseases

参考文献

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)