

<<大学现代体育>>

图书基本信息

书名：<<大学现代体育>>

13位ISBN编号：9787040183269

10位ISBN编号：7040183269

出版时间：2005-9

出版时间：黄益苏、汪强、姚小敏 高等教育出版社 (2005-09出版)

作者：黄益苏，汪强，姚小敏 著

页数：189

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：<http://www.tushu007.com>

<<大学现代体育>>

内容概要

这是一本高校终身体育教育的基础教材，它以丰富的内容、新颖的结构、简洁的方式，大量介绍了各种运动项目的基本技能与健身手段，使大学生能充分地了解自己的身体状况，培养自己的个性特点与兴趣爱好，并为后继个性化选项课教学奠定基础。
是一本广泛适合于南、北方大学公共体育教学的教材。

书籍目录

第1章 伸展运动与健身 1 伸展运动的基本分类 2 伸展运动练习知识 3 伸展运动的练习方法 第2章 走、跑、跳、投与健身 1 走的锻炼方法 2 跑的锻炼方法 3 跳跃的锻炼方法 4 投掷的锻炼方法 第3章 野外生存能力与健身 1 登山 2 远足 3 攀岩 4 野外生存 第4章 篮球运动与健身 1 基本技术动作 2 基本战术 3 篮球运动健身法 第5章 足球运动与健身 1 踢球 2 停球 3 顶球 4 运球 5 练习方法 第6章 排球运动与健身 1 基本技术 2 排球专项素质练习方法 3 沙滩排球 4 软式排球 第7章 手球运动与健身 1 手球主要技、战术与练习方法 2 练习方法 第8章 乒乓球运动与健身 1 主要技术 2 主要战术 3 练习方法 第9章 羽毛球运动与健身 1 比赛方法 2 基本技术 3 移动步伐 第10章 健美操运动与健身 1 健美操的健身价值 2 健美操的基本动作 3 锻炼指南 第11章 游泳运动与健身 1 游泳运动的锻炼价值-- 2 蛙泳 3 爬泳 4 水上救生 5 冬泳与冷水浴 第12章 滑冰运动、轮滑与健身 1 滑冰运动 2 轮滑 第13章 体操运动与健身 1 女子技巧 2 男子技巧 3 单杠 4 双杠 5 支撑跳跃 第14章 武术运动与健身 1 武术基本功和主要基本动作 2 简化太极拳 3 初级长拳三路 4 自我学练提示 第15章 时尚运动与健身 1 台球 2 保龄球 3 高尔夫球 4 棒球、垒球

<<大学现代体育>>

编辑推荐

这是一本高校终身体育教育的基础教材，它以丰富的内容、新颖的结构、简洁的方式，大量介绍了各种运动项目的基本技能与健身手段，使大学生能充分地了解自己的身体状况，培养自己的个性特点与兴趣爱好，并为后继个性化选项课教学奠定基础。
是一本广泛适合于南、北方大学公共体育教学的教材。

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:<http://www.tushu007.com>