第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787109157729

10位ISBN编号：7109157725

出版时间：2011-7

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《体育与健康》分两部分、14章内容。
第一部分为体育与健康的基本理论知识，主要包括体育与健康的基本概念、体育锻炼的方法、体育卫生与保健、运动中常见损伤的预防及处理方法、休闲体育与体育竞赛欣赏和《国家学生体质健康标准》简介等内容。
第二部分为基本技术，主要包括田径运动、球类运动、体操、武术、游泳、健美与健美操和拓展训练等内容。
教材内容充实、通俗易懂，具有较强的可读性和实践性。

第一图书网, tushu007.com

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