第一图书网, tushu007.com

<<体育>>

图书基本信息

书名：<<体育>>

13位ISBN编号：9787111213116

10位ISBN编号：7111213114

出版时间：2007-6

出版时间：机械工业

作者：徐建立

页数：241

字数：275000

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

内容概要

体育是中职中专学生的必修课程之一，旨在增进学生的健康。
本书以快乐体育为主线，秉承融健康于教育的理念，突出增进健康的主题。
本书主要内容包括：绪论、体育基本理论、田径运动、球类运动、体操、武术、健美运动等。
　本书既可作为中职三年制或四年制学生的教材，也可作为教师的参考书，师生共用、相得益彰。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言绪论第一章　体育基本理论　第一节　体育概述　第二节　体育锻炼　第三节　运动卫生保健常识　第四节　运动损伤的预防和处理方法第二章　田径运动　第一节　田径运动概述　第二节　跑　第三节　跳跃　第四节　投掷第三章　球类运动　第一节　篮球　第二节　排球　第三节　足球第四章　体操　第一节　体操教学　第二节　发展身体素质练习　第三节　技巧　第四节　单杠　第五节　双杠　第六节　跳跃第五章　武术　第一节　武术的概念　第二节　武术基本练习　第三节　套路运动第六章　健美运动　第一节　健美运动概述　第二节　男子健美法　第三节　女子健美法（减肥操）参考文献

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