

<<大学生体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787115261687

10位ISBN编号：7115261687

出版时间：2011-9

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>

<<大学生体育与健康教程>>

内容概要

《大学生体育与健康教程》包括体育健康理论(第一章至第五章)、运动技能实践(第六章至第十三章)和大学生体质健康测试与评价(第十四章)三部分内容。

体育健康理论部分对体育与健康、体育锻炼、体育保健、医疗体育、运动损伤、运动竞赛等相关内容进行了阐述；运动技能实践部分对田径、游泳、武术、球类、搏击类、形体类、户外运动和拓展训练等方面的常见运动项目做了详细介绍；第三部分介绍了大学生体质健康测评和体质健康标准。

全书既有理论方面的深入阐述，又有切合大学生身心发展的运动能力的训练，并配有大量趣味性插图。

《大学生体育与健康教程》不仅可以帮助大学生掌握基本运动技能和正确的运动技巧，而且有利于引导他们养成锻炼意识、形成体育习惯，为大学生全面发展奠定基础。

《大学生体育与健康教程》可作为高等学校“公共体育”课程教材，也可以供体育爱好者学习参考。

<<大学生体育与健康教程>>

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>