

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787305039461

10位ISBN编号：7305039462

出版时间：2005-8

出版时间：南京大学出版社

作者：王兴林 编

页数：398

字数：435000

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>

<<大学体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育概述 第一节 体育的起源与发展 第二节 体育的功能 第三节 高校体育的目的和任务第二章 学生体育锻炼与健康 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼的理论 第三节 体育锻炼与心理健康 第四节 体育锻炼的基本原则 第五节 体育锻炼的内容及其选择 第六节 体育锻炼计划的制订第三章 身体素质 第一节 力量素质 第二节 耐力素质 第三节 速度素质 第四节 灵敏素质 第五节 柔韧素质第四章 体育卫生 第一节 生活卫生制度 第二节 体育锻炼与卫生保健 第三节 青春发育期卫生 第四节 女子体育卫生第五章 运动损伤及运动性疾病的防治 第一节 运动损伤的原画及预防 第二节 运动员损伤的简易处理凉地 第三节 运动性疾病的防治 第四节 自我医疗监督的意义和内容第六章 身体测量与评价方法 第一节 身体形态测量 第二节 生理机能测定 第三节 一般运动能力测定第七章 田径运动.....第八章 篮球运动第九章 排球运动第十章 足球运动第十一章 体操运动第十二章 健美运动第十三章 武术第十四章 游泳与滑冰第十五章 乒乓球运动第十六章 网球运动第十七章 羽毛球运动主要参考书目后记

<<大学体育与健康>>

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>