

<<大学生体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康>>

13位ISBN编号：9787305051111

10位ISBN编号：730505111X

出版时间：2010-9

出版时间：焦艳、 副主编尹雨嘉 ... [等] 南京大学出版社 (2010-07出版)

作者：焦艳

页数：268

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>>

内容概要

概述、大学生体质健康评价、运动损伤的预防与简易处理、运动健身实用小百科、奥林匹克知识, 以及篮球、足球、排球、田径运动、乒乓球、羽毛球、网球、武术、体操的基本知识, 并介绍了休闲体育项目和少数民族传统体育项目。

<<大学生体育与健康>>

书籍目录

第一章 概述第一节 体育与社会第二节 健康概述第二章 大学生体质健康评价第一节 体质概述第二节 体质评价方法第三章 运动损伤的预防与简易处理第一节 运动损伤概述第二节 运动损伤的发病规律第三节 运动损伤发生的原因第四节 运动损伤的预防第五节 运动损伤的急救第六节 常见运动损伤的处理第四章 运动健身实用小百科第一节 女生篇第二节 男生篇第三节 综合篇第五章 奥林匹克知识第一节 古代奥运会第二节 现代奥林匹克运动的产生第三节 奥林匹克运动第四节 奥林匹克运动的未来第五节 奥运会吉祥物第六章 篮球第一节 篮球的概述第二节 篮球运动的基本技术、战术第三节 篮球运动的规则第七章 足球第一节 足球运动的概述第二节 足球运动的基本技术、战术第三节 足球竞赛规则第八章 排球第一节 排球运动的概述第二节 排球运动的场地及比赛方法第三节 排球技术、战术的理论分析第四节 排球运动规则第九章 田径运动第一节 概述第二节 田径运动锻炼作用与方法第三节 奔跑第四节 跳跃第五节 投掷第六节 田径主要竞赛规则第十章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球技术第三节 乒乓球的基本战术附：乒乓球比赛的基本规则第十一章 羽毛球第一节 羽毛球运动简介第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球场地和器材第四节 羽毛球基本战术第五节 羽毛球比赛常用规则附：羽毛球比赛的基本规则第十二章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球的基本技术第三节 网球的基本战术第四节 网球运动的练习方法第五节 网球比赛规则第十三章 武术第一节 概述第二节 简化太极拳第三节 武术主要竞赛规则简介第十四章 体操第一节 概述第二节 徒手体操第三节 轻器械体操第四节 器械体操第五节 发展身体素质的方法第十五章 休闲体育项目介绍第一节 板球运动第二节 滑雪运动第三节 攀岩第四节 飞镖第五节 台球第十六章 少数民族传统体育项目介绍第一节 珍珠球第二节 抢花炮第三节 蹴球第四节 木球第五节 龙舟第六节 毽球第七节 射弩第八节 打陀螺第九节 押加第十节 秋千参考文献

<<大学生体育与健康>>

编辑推荐

<<大学生体育与健康>>

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>