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：9787306018519

10位ISBN编号：7306018515

出版时间：2001-11-1

出版时间：中山大学出版社

作者：邓树勋

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

本书是以“课内外一体化”教学模式为基础，采用“分层次教学法”，以锻炼为主线贯穿于各运动项目教学之中，又补充了课外锻炼内容和方法指导。
本书更适用于已经实现了由学生自由选项上课的普通高等院校的体育教学。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 体育与健康知识
1 健康及其评价
……
第二章 职业特点及实用健身锻炼
1 不同职业特点与锻炼
……
第三章 基本运动能力锻炼
1 走的锻炼方法
……
第四章 球类活动锻炼
1 篮球锻炼方法
……
第五章 水上运动锻炼
1 熟悉水性
……
第六章 民族传统健身与养生保健练习
1 武术锻炼的基本功和基本动作
……
第七章 健身休闲娱乐活动
1 网球
……
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