第一图书网, tushu007.com

<<狐步舞>>

图书基本信息

书名：<<狐步舞>>

13位ISBN编号：9787546314921

10位ISBN编号：7546314925

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：王霞//陈海洋

页数：81

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

《全民健身项目指导用书：狐步舞》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等高校的60名学者。
《全民健身项目指导用书：狐步舞》图文并茂，实用性强，分为球类健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100个分册，按照统一的体例，力争有所创新。
各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展/002第二节 场地和服装/005第二章 运动保健第一节 自我身体评价/008第二节 运动价值/012第三节 运动保护/017第三章 基本技术第一节 基本舞步/028第二节 套路练习/050第四章 比赛规则第一节 比赛方法/076第二节 裁判方法/078

章节摘录

版权页：插图：健康体适能是指，身体有足够的活力和精力进行日常事务，而不会感到过度疲劳，并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。
健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。
目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。
国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分，各项指标的测定结果为1～5分，共5个级别，凡素质达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。
学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。
优秀以下水平者，均应被纳入健身人群。
普通人群体育锻炼标准分为5个级别，凡达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。

编辑推荐

《狐步舞》是全民健身项目指导用书。

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