

<<体育与健康实践教学>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康实践教学>>

13位ISBN编号：9787810517720

10位ISBN编号：7810517724

出版时间：2006-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘大海

页数：443

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>

<<体育与健康实践教程>>

内容概要

根据体育课实践教学环节的需要,继《体育与健康理论教程》之后,我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》制定的体育课程的性质和任务,以“健康第一”为指导思想,组织编写了这本《体育与健康实践教程》。

它的出版使高校的体育教学工作体系更加完善,对于进一步规范体育实践教学、普及科学的体育锻炼方法是大有裨益的。

《普通高等学校体育教材:体育与健康实践教程》收入了普通高校体育课中传统的体育项目,同时又适应当前健康体育教育的需要,增加了诸如散打、体育舞蹈、健美运动、毽球、网球等体育项目内容,这就使它具有了更为广泛的适用范围,既适合于当代体育教学的要求,又满足了当代青年对时尚体育、健康体育的需求。

是一部集教育、健康、娱乐内容为一体的综合性教材。

《普通高等学校体育教材:体育与健康实践教程》既可以作为普通高校的体育教材,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

书籍目录

第一章 田径第一节 跑第二节 跳跃第三节 投掷第二章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第三章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第五章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术第六章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第七章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术第八章 毽球第一节 毽球运动概述第二节 毽球基本技术第三节 毽球基本战术第九章 健美操第一节 健美操运动概述第二节 健美操基本动作第三节 健美操的创编第四节 学校健美操范例第十章 健美第一节 健美运动概述第二节 健美运动的注意事项第三节 人体主要肌肉的分布与功能第四节 各部分肌肉的练习方法第十一章 武术第一节 武术运动概述第二节 武术基本动作第三节 初级拳第四节 初级刀第五节 简化太极拳第十二章 散打第一节 散打运动概述第二节 散打基本技术第三节 散打基本战术第四节 散打运动的损伤与防治第十三章 体育舞蹈第一节 基本舞步第二节 华尔兹舞第三节 放松舞第四节 社交舞第十四章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 游泳技术分析第三节 蛙泳第四节 仰泳第五节 自我救护

<<体育与健康实践教程>>

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>