

<<民族体育>>

图书基本信息

书名：<<民族体育>>

13位ISBN编号：9787810817004

10位ISBN编号：7810817000

出版时间：湖南师范大学出版社

作者：蔡艺

页数：143

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>

<<民族体育>>

内容概要

本教材认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本书内容主要包括民族体育概述、民族体育的健身价值、民族体育锻炼的效果评价、民族体育项目欣赏、民族体育训练、民族体育健身方法及要求、民族体育游戏和民族体育的保健与康复。

<<民族体育>>

书籍目录

第一章 民族体育概述 第一节 民族体育的概念 第二节 民族体育的起源 第三节 民族体育的发展
第二章 民族体育的健身价值 第一节 民族体育运动的健身价值 第二节 不同民族体育项目的健身价值
第三章 民族体育运动的健心价值 第三章 民族体育锻炼的效果评价 第一节 运动负荷的测定与评价
第二节 锻炼效果的测定与评价 第四章 民族体育项目欣赏 第一节 体育观赏理论
第二节 民族体育比赛观赏 第五章 民族体育训练 第一节 民族体育训练原则
第二节 民族体育训练方法 第六章 民族体育健身方法及要求 第一节 竞技类民族体育项目
第二节 娱乐类民族体育项目 第七章 民族体育游戏 第一节 竞技性民族体育游戏
第二节 娱乐性民族体育游戏 第三节 健身类体育游戏 第八章 民族体育的保健与康复 第一节 民族体育保健
第二节 民族体育运动损伤原因及康复

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>