

<<体育教程>>

图书基本信息

书名：<<体育教程>>

13位ISBN编号：9787040112436

10位ISBN编号：7040112434

出版时间：2002-8

出版时间：蓝色畅想

作者：李重申 编

页数：435

字数：510000

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>

<<体育教程>>

内容概要

本书包括人体运动基本素质、身体锻炼的方法和能力、形体与健美、体育与鉴赏、民族传统体育、修身养性活动、休闲娱乐活动、生存与适应技能等内容。

本书为高等学校公共体育课教材，已经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定。

<<体育教程>>

书籍目录

第一章 人体运动基本素质 第一节 心肺功能的基础——耐力 第二节 人体活动的基础——力量
第三节 人体姿态的基础——柔韧第二章 身体锻炼的方法和能力 第一节 走跑、跳跃、投掷能力 第
二节 支撑、悬垂能力 第三节 滚、翻、跌、扑能力 第四节 对抗、拼搏能力[篮球、足球、排球、
乒乓球、网球、羽毛球、棒(垒)球运动、自行车运动、拳击、中国式摔跤、散手与其他搏击]第三章
形体与健美 第一节 形体训练 第二节 健美操 第三节 健美运动第四章 体育与鉴赏 第一节 体
育舞蹈 第二节 艺术体操 第三节 滑冰与轮滑第五章 民族传统体育 第一节 武术[长拳、太极拳、
防身术] 第二节 民族传统健身法 第三节 民俗游戏第六章 修身养性活动 第一节 射箭 第二节
柔道 第三节 跆拳道第七章 休闲娱乐活动 第一节 高尔夫球 第二节 台球 第三节 门球 第
四节 保龄球 第五节 飞镖运动 第六节 划船 第七节 射击 第八节 航模 第八章 生
存与适应技能 第一节 攀爬技能 第二节 野营 第三节 水上运动[游泳、帆船、帆板、航海多项
运动、摩托艇、滑水、冲浪、潜水] 第四节 马术附录 运动处方主要参考书

<<体育教程>>

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>