

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787115212313

10位ISBN编号：7115212317

出版时间：2009-9

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>

<<大学体育>>

内容概要

《大学体育》包括体育健康理论(第一章至第五章)和运动技能实践(第六章至第十五章)两部分内容。体育健康理论部分对体育与健康、体育锻炼、体育保健、医疗体育、运动损伤、运动竞赛等相关内容进行了阐述;运动技能实践部分对田径、游泳、武术、球类、搏击类、形体类、休闲类、户外运动和拓展训练等方面的常见运动项目做了详细介绍。

全书既有理论方面的深入阐述,又有切合大学生身心发展的运动能力的训练,并配有大量趣味性插图。

《大学体育》不仅可以帮助大学生掌握基本运动技能和正确的运动技巧,而且有利于引导他们养成锻炼意识、形成体育习惯,为大学生全面发展奠定基础。

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>