

<<大学体育实践教学>>

图书基本信息

书名：<<大学体育实践教学>>

13位ISBN编号：9787506260473

10位ISBN编号：7506260476

出版时间：2004-8

出版公司：世界图书出版公司

作者：李介康，何秋华 主编

页数：383

字数：550000

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>

<<大学体育实践教学>>

内容概要

本书以“健康第一”为基本出发点，在设计上围绕体育课程目标，满足学生身心健康的需要；在结构上以“发展运动能力、掌握运动技能、弘扬民族传统体育、体验休闲娱乐运动”主为线；在内容上精选学生普遍爱好的部分运动项目，在强调健身性的同时，注重体育文化的传播；在强调科学性的同时，注重实用性，有助学生掌握所学的知识、技能，便于学生自学、自练、自娱自乐。全书充分体现《学生体质健康标准》的内容与要求，反映了体育教学改革的新动向。

<<大学体育实践教学教程>>

书籍目录

1 身体素质 力量素质 耐力素质 速度素质 灵敏素质 柔韧素质2 田径运动与健身 田径运动文化 田径运动的特点与价值 竞技田径运动技术 田径运动健身常见的内容与方法3 球类运动 篮球运动 足球运动 排球运动 乒乓球运动 羽毛球运动 网球运动4 体操与舞蹈 形体运动 健美操 体育舞蹈5 游泳 游泳运动的意义 蛙泳 爬泳 蛙泳和爬泳的出发动作及练习方法 游泳中的救护 游泳健身与健康常识6 武术运动 武术运动的起源与发展 武术运动的文化内涵 武术运动的内容分类、特点和健身价值 武术的基本功和基本动作 武术的图解知识 武术套路运动7 保健按摩与导引养生 保健按摩与导引养生运动文化 保健按摩与导引养生的作用机制和健身作用 保健按摩 导引养生功8 休闲娱乐球类 高尔夫球 保龄球9 时尚休闲运动简介 定向运动 轮滑运动 攀岩运动

<<大学体育实践教学>>

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>