第一图书网, tushu007.com

<<新编体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<新编体育与健康>>

13位ISBN编号：9787810924085

10位ISBN编号：7810924087

出版时间：2008-07-01

出版时间：西北农林科技大学出版社

作者：陈亚麟，等 编

页数：255

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

内容概要

《新编体育与健康》共分八章，主要介绍了游泳、健美操、武术、跆拳道、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、定向运动等运动项目的基本知识和基本技能，还介绍了有关体育与健康的基础知识、基本技术和方法等，用以指导学生进行体育与健康实践活动，促进学生养成积极锻炼的良好习惯，培养终身体育的意识和能力。

<<新编体育与健康>>

书籍目录

前言绪论第一章　游泳第一节　游泳运动的基本技术第二节　游泳安全卫生常识第二章　健美操第一节　健美操基本动作第二节　大众锻炼标准套路第三章　武术跆拳道第一节　武术的概述第二节　武术的基本要求第三节　武术套路第四节　跆拳道第四章　篮球足球排球第一节　篮球的基本技术第二节　篮球的战术基础配合第三节　足球的基本技术第四节　足球的基本战术第五节　排球的基本技术第六节　排球的基本战术第五章　乒乓球羽毛球网球第一节　乒乓球运动的基本技术第二节　乒乓球运动的基本战术第三节　羽毛球运动的基本技术第四节　羽毛球运动的基本战术第五节　网球运动的基本技术第六章　定向运动第一节　定向运动概述第二节　定向运动与地形知识第三节　定向运动中地图的使用第四节　定向运动基本技术训练与竞赛第七章　体育健康与运动保健第一节　健康概述第二节　营养与体能和健康第三节　体育锻炼与心理健康第四节　运动损伤的预防和康复

第一图书网, tushu007.com

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