

《初中生体育活动指导手册》

图书基本信息

书名：《初中生体育活动指导手册》

13位ISBN编号：9787501938964

10位ISBN编号：7501938962

出版时间：2003-4

出版社：中国轻工业出版社

作者：董翠香

页数：157

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《初中生体育活动指导手册》

内容概要

本书在编写过程中着重选择与某一类身体素质密切相关的锻炼手段和方法，并力求趣味化、游戏化。理论部分，采用以文为主、以图为辅的编写方式，运用文本形式与学生进行对话，和学生进行沟通。实践部分，采用以图为主、以文为辅的编写方式，注重编写的直观性和可读性，便于学生进行直接模仿。与同类书籍相比，本书的特点是：第一，改变以往书籍过于注重技术要领的描写，代之以生动、直观的动作结构图来展示技术要领，解决了学生或家长

《初中生体育活动指导手册》

书籍目录

- 第一章 初中生参加体育锻炼的健身常识
- 第二章 初中生参加体育锻炼的基本常识
- 第三章 矫正不正确的身体姿势
- 第四章 初中毕业生体育考试对策
- 第五章 提高短跑成绩的锻炼方法与手段
- 第六章 提高中长跑成绩的锻炼方法与手段
- 第七章 提高立定跳远成绩的锻炼方法与手段
- 第八章 提高引体向上和仰卧起坐成绩的锻炼方法与手段
- 第九章 户

《初中生体育活动指导手册》

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:www.tushu000.com