

《大学体育》

图书基本信息

书名：《大学体育》

13位ISBN编号：9787509111222

10位ISBN编号：7509111226

出版时间：2007-7

出版社：人民军医出版社

作者：李淑清

页数：198

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

《大学体育》

内容概要

《大学体育》

书籍目录

第一篇 健康行为、文化促进 第1章 当代大学体育概述 第一节 当代大学体育课程目标及要求
第二节 健康的概念、价值和健康维护的策略 第三节 体育促进健康行为 第2章 体育的功能与
大学生自我健身 第一节 体育的功能 第二节 奠定终身体育基础 第三节 大学生健身体育技
能 第四节 大学生余暇健身及练习方式 第3章 大学生体育意识的培养 第一节 大学生自我体
育意识的教育 第二节 自尊心、自信心对形成自我体育意识的作用 第4章 奥林匹克运动与中国体
育 第一节 中国体育与奥林匹克运动 第二节 奥林匹克精神第二篇 运动技能 第5章 田径运动
健身方法 第一节 田径的锻炼价值 第二节 田径的锻炼方法 第6章 篮球运动健身方法 第一
节 篮球运动概述 第二节 篮球运动基本技术 第三节 篮球运动基本战术 第7章 排球运
动健身方法 第一节 排球运动概述 第二节 排球运动基本技术 第三节 排球运动基本战
术 第四节 软式排球简介 第8章 足球运动健身方法 第一节 足球运动概述 第二节 足球运
动基本技术 第三节 足球运动战术分析 第9章 乒乓球、羽毛球、网球健身方法 第一节
乒乓球运动 第二节 羽毛球运动 第三节 网球运动 第四节 毽球运动 第10章 游泳运动
健身方法 第一节 蛙泳 第二节 自由泳 第三节 水上救护与安全常识简介 第11章 轮滑运动健
身方法 第一节 轮滑运动项目简介 第二节 轮滑运动健身方法第三篇 形体健美 第12章 艺术
体操与健身 第一节 艺术体操与健身概述 第二节 艺术体操徒手基本动作与组合范例 第13章
健美运动与体育舞蹈 第一节 健身健美操 第二节 体育舞蹈简介 第三节 交谊舞的基本技术
与步法 第四节 街舞健身方法第四篇 传统体育 第14章 民族传统体育 第一节 武术 第二节
保健养生 第15章 常见运动损伤的预防与处理 第一节 常见运动损伤及其预防 第二节 常见运
动损伤的简易处理方法附录参考文献

《大学体育》

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