

# 《体育教程》

## 图书基本信息

书名：《体育教程》

13位ISBN编号：9787534745102

10位ISBN编号：7534745101

出版时间：2007-9

出版社：大象

作者：李当彬

页数：285

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](http://www.tushu000.com)

# 《体育教程》

## 内容概要

# 《体育教程》

## 书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 体育概述 第二节 健康概述 第三节 体育对人体健康的作用 第四节 奥林匹克运动文化第二章 体育锻炼 第一节 科学锻炼身体的原则 第二节 科学锻炼身体的方法 第三节 运动处方的制定 第四节 学生体质健康测试的内容与方法第三章 体育保健 第一节 青春期身体发育与体育 第二节 体育卫生常识 第三节 体育锻炼中常见生理反应及处理 第四节 常见运动损伤的预防及处理 第五节 特殊学生群体的锻炼第四章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 跑步 第三节 跳跃 第四节 投掷第五章 球类运动 第一节 篮球 第二节 足球 第三节 排球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球 第六节 网球第六章 游泳 第一节 游泳概述 第二节 游泳基本技术 第三节 安全与救护第七章 体操 第一节 体操基本知识 第二节 技巧 第三节 单杠 第四节 双杠 第五节 支撑跳跃第八章 武术 第一节 武术基本练习 第二节 初级长拳 第二路 第三节 二十四式简化太极拳 第四节 武术规则要点第九章 搏击 第一节 拳击技术简介 第二节 散打技术简介 第三节 跆拳道技术简介第十章 健美运动 第一节 健美运动概述 第二节 健美锻炼方法 第三节 健美操第十一章 体育舞蹈 第一节 布鲁斯 第二节 华尔兹第十二章 休闲体育 第一节 室内体育练习方法 第二节 体育游戏 第三节 轮滑运动 第四节 台球 第五节 毽球 第六节 保龄球 第七节 跳绳 第八节 飞镖运动 第九节 攀岩 第十节 拓展训练第十三章 体育竞赛与欣赏 第一节 体育竞赛的种类和意义 第二节 体育竞赛的组织工作 第三节 体育竞赛的方法 第四节 怎样欣赏体育竞赛附录 附录1 大学一年级-四年级男生身高标准体重（体重单位：kg） 附录2 大学一年级-四年级女生身高标准体重（体重单位：kg） 附录3 大学男生评分标准 附录4 大学女生评分标准



# 《体育教程》

## 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](http://www.tushu000.com)