

<<体育与健康实践教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康实践教程>>

13位ISBN编号：9787810517720

10位ISBN编号：7810517724

出版时间：2006-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘大海

页数：443

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>

## <<体育与健康实践教程>>

### 内容概要

根据体育课实践教学环节的需要,继《体育与健康理论教程》之后,我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》制定的体育课程的性质和任务,以“健康第一”为指导思想,组织编写了这本《体育与健康实践教程》。

它的出版使高校的体育教学工作体系更加完善,对于进一步规范体育实践教学、普及科学的体育锻炼方法是大有裨益的。

《普通高等学校体育教材:体育与健康实践教程》收入了普通高校体育课中传统的体育项目,同时又适应当前健康体育教育的需要,增加了诸如散打、体育舞蹈、健美运动、毽球、网球等体育项目内容,这就使它具有了更为广泛的适用范围,既适合于当代体育教学的要求,又满足了当代青年对时尚体育、健康体育的需求。

是一部集教育、健康、娱乐内容为一体的综合性教材。

《普通高等学校体育教材:体育与健康实践教程》既可以作为普通高校的体育教材,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

书籍目录

第一章 田径第一节 跑第二节 跳跃第三节 投掷第二章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术  
第三节 篮球基本战术第三章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四  
章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第五章 乒乓球第一节 乒乓球运  
动概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术第六章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽  
毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第七章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术第三节 网  
球基本战术第八章 毽球第一节 毽球运动概述第二节 毽球基本技术第三节 毽球基本战术第九章 健美操  
第一节 健美操运动概述第二节 健美操基本动作第三节 健美操的创编第四节 学校健美操范例第十章 健  
美第一节 健美运动概述第二节 健美运动的注意事项第三节 人体主要肌肉的分布与功能第四节 各部分  
肌肉的练习方法第十一章 武术第一节 武术运动概述第二节 武术基本动作第三节 初级拳第四节 初级刀  
第五节 简化太极拳第十二章 散打第一节 散打运动概述第二节 散打基本技术第三节 散打基本战术第四  
节 散打运动的损伤与防治第十三章 体育舞蹈第一节 基本舞步第二节 华尔兹舞第三节 放松舞第四节 社  
交舞第十四章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 游泳技术分析第三节 蛙泳第四节 仰泳第五节 自我救护

<<体育与健康实践教程>>

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:<http://www.tushu007.com>