第一图书网, tushu007.com

<<攀岩>>

图书基本信息

书名：<<攀岩>>

13位ISBN编号：9787040191325

10位ISBN编号：7040191326

出版时间：2006-5

出版时间：高等教育出版社（蓝色畅想）

作者：高等学校新世纪体育教材编写委员会

页数：94

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

第一图书网, tushu007.com

<<攀岩>>

内容概要

《攀岩》是在全国高等学校体育教学指导委员会的指导下编写的，紧密围绕教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神。

攀岩运动被称为“岩壁上的芭蕾”，近年来在高校中日益受到学生的欢迎。

《攀岩》呈现方式新颖活泼，内容贴近高校攀岩教学实际，强调学生在学习过程中形成积极主动的学习态度与“健康第一”的终身体育观念。

《攀岩》内容包括：攀岩运动概述、攀岩技术技巧、攀岩训练方法、攀岩运动常见损伤的预防与处理等。

《攀岩》既可作为全国普通高等学校大学生公共体育课教材，也可作为其他一些大专院校和高职院校的公共体育课教材，还可作为攀岩爱好者的参考书。

第一图书网, tushu007.com

<<攀岩>>

书籍目录

第1章 攀岩运动概述第一节 攀岩运动简介第二节 攀岩教学的性质与特点第2章 攀岩接木接巧第一节 攀岩方法介绍第二节 攀岩保护技术第三节 攀岩结绳技术第3章 攀岩训练方法第一节 攀岩的身体素质训练第二节 攀岩的心理素质训练第4章 攀岩运动常见损伤的预防与处理第一节 救援的7个步骤第二节 止血第三节 包扎法第四节 骨折的急救第五节 搬运附录攀岩比赛规则介绍主要参考文献后记

第一图书网, tushu007.com

<<攀岩>>

编辑推荐

攀岩运动是从高山探险活动中派生出来的体育运动项目，是20世纪90年代发展最快的运动项目之一。
攀岩运动不用助力工具，仅依靠手脚和身体平衡，克服自身重力，攀登陡峭岩壁或人造岩墙的新兴体育运动项目，是勇敢者的运动。
攀岩运动由于其特有的惊险性、刺激性、技术性和趣味性吸引了众多勇于挑战自我，敢于面对挑战的年轻人参与。
它使人们在享受大自然博大胸怀的同时，更能体验到挑战自然、实现自我所带来的刺激、愉悦和成就感！

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