第一图书网, tushu007.com

<<体育（全1册）>>

图书基本信息

书名：<<体育（全1册）>>

13位ISBN编号：9787534128974

10位ISBN编号：7534128978

出版时间：2009-07-01

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：章娟

页数：231

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

内容概要

本教材为三年制全一册，内容分基础理论篇和运动实践篇两部分。
基础理论篇主要介绍体育的产生与发展、青少年身体生长规律、部分运动项目简介、体育欣赏、如何组织小型赛事、常见运动损伤与预防等知识；运动实践篇主要介绍田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、体操和武术的基本知识、基本技术、基本战术等。
内容实用、图文并茂、通俗易懂，适合职技校生阅读与训练。

<<体育（全1册）>>

书籍目录

基础理论篇第一章 体育文化基础知识第一节 体育发展简述第二节 体育的概念与组成第三节 部分体育运动项目简介第四节 奥林匹克运动会简介第五节 体育欣赏指南第六节 小型体育比赛的组织第二章 运动生理基础知识第一节 职技校生生长发育的规律、特点与体育锻炼第二节 科学锻炼身体的原则和方法第三节 体育锻炼与营养补充第四节 疲劳的产生与消除第五节 常见运动损伤的预防与处理运动实践篇第三章 田径第一节 跑第二节 跳跃第三节 投掷第四章 篮球第一节 基础知识第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 综合练习第五节 考核项目第五澡 排球第一节 基础知识第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 考核项目第六章 足球第一节 基础知识第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 考核项目第七章 乒乓球第一节 基础知识第二节 基本技术第三节 基本战术及练习第四节 考核项目第八章 羽毛球第一节 基础知识第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 综合技术练习第五节 考核项目第九章 体操第一节 技巧第二节 支撑跳跃第三节 单杠第四节 双杠第五节 形体……

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