

《高校时尚健身课程教学与实践研究(高校体育)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年03月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506837743

内容简介

崔勇前所著的《高校时尚健身课程教学与实践研究》共分为七章，从理论与实践两个部分对高校时尚健身课程教学与实践进行了研究。其中，第一章是对高校时尚健身运动基本情况的阐述，主要包括健身运动的概念、分类、发展情况，以及高校健身运动的开展情况；第二章对高校时尚健身课程教学的基础知识进行了分析；第三章对高校时尚健身课程教学的理论进行了深入剖析，为教学实践奠定了理论基础；第四章是对高校时尚健身课程教学与实践的体能准备、营养补充以及安全保健等指导性的知识进行了全面地阐述；第五至七章则分别对高校时尚健身健美课程、球类课程以及户外健身课程教学与实践进行了详细阐述，为常见的高校时尚健身项目实践做出了科学的指导。

知识点系统全面、语言通俗易懂、结构清晰明了、观点新颖独特是本书的主要特点。另外，本书从理论与实践两方面对高校时尚健身课程进行了全面地剖析和阐述，集科学性、系统性、时代性以及实用性于一体，是一本实效性、指导性较强的学术著作。

目录

第一章 高校时尚健身运动概述

第一节 健身运动的概念和分类

第二节 健身运动的发展情况研究

第三节 高校健身运动的开展情况研究

第二章 高校时尚健身课程教学的基础分析

第一节 高校时尚健身的科学基础分析

第二节 高校时尚健身课程的价值分析

第三节 高校时尚健身课程教学对象分析

第三章 高校时尚健身课程教学的理论研究

第一节 高校时尚健身课程教学概述

第二节 高校时尚健身课程教学的原则与方法

第三节 高校时尚健身课程教学的组织研究

第四章 高校时尚健身课程教学与实践指导

第一节 高校时尚健身课程教学与实践的体能准备 第一章 高校时尚健身运动概述 第一节

健身运动的概念和分类 第二节 健身运动的发展情况研究 第三节

高校健身运动的开展情况研究 第二章 高校时尚健身课程教学的基础分析 第一节

高校时尚健身的科学基础分析 第二节 高校时尚健身课程的价值分析 第三节

高校时尚健身课程教学对象分析 第三章 高校时尚健身课程教学的理论研究 第一节

高校时尚健身课程教学概述 第二节 高校时尚健身课程教学的原则与方法 第三节

高校时尚健身课程教学的组织研究 第四章 高校时尚健身课程教学与实践指导 第一节

高校时尚健身课程教学与实践的体能准备 第二节

高校时尚健身课程教学与实践的营养补充 第三节

高校时尚健身课程教学与实践的安全保健第五章 高校时尚健身健美课程教学与实践
第一节 高校健身健美操教学与实践 第二节 高校健身瑜伽教学与实践 第三节
高校健美运动教学与实践 第四节 高校健身街舞教学与实践第六章
高校时尚健身球类课程教学与实践 第一节 高校网球教学与实践 第二节
高校台球教学与实践 第三节 高校保龄球教学与实践第七章
高校时尚户外健身课程教学与实践 第一节 高校轮滑教学与实践 第二节
高校登山教学与实践 第三节 高校攀岩教学与实践 第四节 高校定向运动教学与实践
参考文献索引

[显示全部信息](#)

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