

# 《大学生体育与健康》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787561777206

## 内容简介

本书是以教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为指导，适应21世纪体育发展的新要求，并结合作者多年的体育教学经验编写而成的。《大学生体育与健康》是高等学校公共体育课教材，也可作为日常体育锻炼的参考书。

## 目录

### 技术篇

#### 第一章 篮球

##### 第一节 基本技术

##### 第二节 基本战术

##### 第三节 篮球竞赛规则简介

#### 第一节 排球基本技术

##### 第二节 排球基本战术

##### 第三节 排球竞赛的组织与规则

#### 第一节 足球技术

##### 第二节 足球战术

##### 第三节 足球规则简介

#### 第一节 乒乓球基本技术

##### 第二节 乒乓球基本战术

##### 第三节 乒乓球竞赛规则简介

#### 第二章 排球 第一节 排球基本技术 第二节 排球基本战术 第三节 排球竞赛的组织与规则

#### 第四章 乒乓球 第一节 乒乓球基本技术 第二节 乒乓球基本战术 第三节 乒乓球竞赛规则简介 第五章 羽毛球 第一节 基本技术 第二节 基本战术 第三节 羽毛球赛事及规则简介

#### 第七章 健美操 第一节 健美操基本训练 第二节 健美操套路实践 第三节 竞技健美操欣赏

#### 第九章 游泳 第一节 游泳运动概述 第二节 基本游泳技术及练习方法 第三节 游泳的安全与卫生常识 第四节 各项泳式的比赛规则简介

#### 第十二章 《大学生体质健康标准》 第一节 《大学生体质健康标准》概述 第二节 《大学生体质健康标准》评价指标的使用及注意事项

## 第十五章 运动损伤 第一节 运动损伤的原因及预防 第二节 运动损伤的处理

[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)