

《大学体育实用教程》

书籍信息

版次：1

页数：294

字数：

印刷时间：2007年08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：9787811002331

内容简介

本书依据教育部制定的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，并根据大学生的实际需要，把体育理论知识与运动技能有机地结合在一起，从而增加了教材的科学性、知识性、系统性、实用性和趣味性。本书文字简练，通俗易懂，图文并茂，是一本技术性和理论性较强的综合性教材。本书既可作为普通高等学校公共体育课教材及教师的参考书使用，也可作为大学生进行课外体育锻炼的指导用书。

目录

理论知识篇

第一章 大学体育概述

第一节 大学体育的目的和任务

第二节 大学体育的主要组织形式

第二章 体育锻炼与身心健康

第一节 体育锻炼的理论依据

第二节 体育锻炼与身体健康

第三节 体育锻炼与心理健康

第三章 科学体育锻炼

第一节 体育锻炼的原则

第二节 体育锻炼的内容与方法

第三节 体育锻炼过程中的注意事项

第四章 学生体质健康测评

第一节 测试项目及分值

运动技能篇

[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)