

<<大学体育实践教学>>

图书基本信息

书名：<<大学体育实践教学>>

13位ISBN编号：9787560324616

10位ISBN编号：7560324614

出版时间：2007-2

出版时间：黑龙江哈尔滨工业大学

作者：赵德龙

页数：344

字数：532000

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>

<<大学体育实践教学>>

内容概要

本书依据各运动项目的特点及健身价值将项目分为球类运动、艺术体育、民族传统体育、休闲娱乐体育、健身健美体育和冬季体育六编。

本书对于较普及的篮球、排球、足球等项目进行了详细的介绍；对于一些新兴的项目软式排球、沙滩排球等进行了简要介绍。

本书适合于高等学校学生学习和教师备课使用，也可供体育爱好者及科研人员参阅。

<<大学体育实践教程>>

书籍目录

第一编 球类运动	篮球运动	学习篇	篮球运动的基本技术	篮球运动的基本战术
“三对三”半场篮球	练习篇	欣赏篇	排球运动	学习篇
排球运动的基本战术	软式排球运动	沙滩排球	练习篇	欣赏篇
足球运动的基本技术	足球运动的基本配合	练习篇	欣赏篇	足球运动
美操	学习篇	欣赏篇	附录一《中国大学生健美操竞赛规则》总则简介	附录二全
国健美操大众锻炼标准	艺术体操	学习篇	欣赏篇	体育舞蹈
学习篇	欣赏篇	体育舞蹈	学习篇	体育舞蹈的基本
基本舞姿	体育舞蹈的技法与步法	欣赏篇	第三编 民族传统体育	武术运动
学习篇	欣赏篇	武术运动	学习篇	武术
运动的基本知识	武术运动的基本功和基本动作套路练习	散打运动	学习篇	散打的基本
内容	散打运动的几种方法	实用防身术	练习篇	欣赏篇
羽毛球运动	学习篇	羽毛球运动的基本技术	羽毛球运动的基本战术	练习篇
欣赏	乒乓球运动	学习篇	乒乓球击球的基本环节	乒乓球的基本技术
乒乓球运动	学习篇	乒乓球击球的基本环节	乒乓球的基本技术	乒乓球的基本
本战略、战术	双打	练习篇	欣赏篇	轮滑运动
花样轮滑	练习篇	欣赏篇	游泳运动	学习篇
练习篇	欣赏篇	游泳运动	学习篇	练习篇
健身健美体育	健美运动	学习篇	健美锻炼的练习动作	练习篇
欣赏篇	发展身体素质	力量素质	耐力素质	速度素质
柔韧素质	速度素质	灵敏素质	柔韧素质	第六编 冬季体育
速度	速度	速度	速度	速度
滑冰运动	学习篇	练习篇	欣赏篇	滑雪运动
学习篇	练习篇	欣赏篇	滑雪运动	学习篇
滑雪的基础技术	练习篇	滑雪运动概述	高山滑	

<<大学体育实践教学>>

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>