

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787502245986

10位ISBN编号：7502245987

出版时间：2009-5

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《体育与健康》

内容概要

《体育与健康》介绍了体育的概念，功能，奥林匹克文化，锻炼计划和运动处方。根据青少年身心特征，介绍了应用走，跑步，徒手与器械健身的实用方法。球类运动是青少年最喜欢的运动之一，介绍了有广泛群众基础并有良好锻炼价值的各种球类运动项目的技术与方法，让青少年在参与与欣赏过程中形成锻炼意识与习惯，发展运动能力。介绍了深受学生喜欢的现代闲暇运动项目，如轮滑、跳绳、定向越野、攀岩等，为青少年余暇生活服务。最后介绍了如何对各种体育项目进行欣赏。

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：www.tushu111.com