

# 《大众健身丛书-3册》

## 图书基本信息

书名：《大众健身丛书-3册》

13位ISBN编号：9787227040880

10位ISBN编号：7227040887

出版时间：2009-5

出版社：宁夏人民出版社

页数：432

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](http://www.tushu111.com)

# 《大众健身丛书-3册》

## 内容概要

《大众健身丛书(共3册)》共分17个章节，主要对现代体育健身运动的基础知识作了介绍，具体内容包括武术运动简介、武术主要技法分析、体育卫生与保健、足球、毽球运动等。该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

## 书籍目录

《大众健身丛书：武术》第一章 武术运动简介第一节 武术的起源和历代发展概况第二节 新中国武术运动的发展第三节 武术的内容和分类第四节 武术的特点和作用第五节 武术的文化内涵第二章 武术主要技法分析第一节 长拳第二节 刀术第三节 剑术第四节 棍术第五节 枪术第六节 太极拳第七节 散打第三章 初级长拳三路第一节 套路简介第二节 动作名称第三节 动作说明第四章 二十四式简化太极拳第一节 套路简介第二节 动作名称第三节 动作说明第五章 初级剑术第一节 套路简介第二节 动作名称第三节 动作说明第六章 初级刀术第一节 套路简介第二节 动作名称第三节 动作说明《大众健身丛书：体育基础知识》第一章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动的起源与发展第二节 奥林匹克运动的社会作用第二章 体育与健康第一节 体育锻炼对身体健康的作用第二节 体育锻炼对心理健康的作用第三节 体育锻炼与社会适应能力第三章 体育卫生与保健第一节 运动中常见的生理反应及处置第二节 运动损伤的预防及处置第四章 田径运动第一节 田径运动简介第二节 短跑第三节 中长跑项目简述第四节 接力跑第五节 跳跃第六节 投掷《大众健身丛书：球类》第一章 篮球第一节 篮球运动简介第二节 篮球技术第三节 篮球战术第四节 篮球比赛的主要规则第二章 足球第一节 足球运动简介第二节 足球基本技术第三节 足球战术第四节 规则介绍第三章 排球第一节 排球运动简介第二节 排球技术第三节 基本战术第四节 排球竞赛规则第四章 乒乓球第一节 乒乓球运动简介第二节 常用术语第三节 乒乓球基本技术第四节 乒乓球基本战术第五节 乒乓球的比赛规则第五章 羽毛球第一节 羽毛球运动简介第二节 羽毛球基础技术第三节 羽毛球的步法第四节 羽毛球基本规则第六章 网球第一节 网球运动简介第二节 网球基本技术第三节 网球基本规则第七章 毽球运动第一节 毽球简介第二节 毽球运动的基本技术与基本素质第三节 毽球比赛规则与判罚

## 《大众健身丛书-3册》

### 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](http://www.tushu111.com)