

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787560928180

10位ISBN编号：7560928188

出版时间：2002年9月1日

出版社：华中科技大学出版社

作者：谢彬

页数：307 页

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

本书共八个章节。第一章至第七章主要从理论上介绍了学校体育与健康、体育锻炼与健康、体育运动与营养、运动损伤与保健、健身运动处方的原理、体质健康的测试与评价方法和中国传统养生知识等内容；第八章系统介绍了体育运动项目的技术战术、锻炼方法和运动欣赏知识，还介绍了休闲运动、棋牌、野外生存部分项目及知识。全书力求突出知识性、科普性、应用性、趣味性等特点，从而满足大学生这一特殊群体的需要，充分给予更大的弹性选择余地，有利于挖掘和开发更大的资源空间，更加贴近大学生的学习和生活，使之学以致用，终身受益。

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