

大学体育教程



[大学体育教程_下载链接1](#)

著者:张建军

出版者:华中科技大学出版社

出版时间:2004-9

装帧:简装本

isbn:9787560932439

《大学体育教程》是根据高等院校学生的特点，以身体练习为主要手段，以增进学生健康为目的的一本教材。

本书共九章，第一章至第七章主要从理论上介绍了高等学校体育的目的、任务、作用及发展概况，介绍了体育与健康的关系，体育健身的原理与方法及卫生保健；体质健康测试与评价方法和中国传统养生知识等内容；第八章、第九章较系统地介绍了体育运动项目的基本技术和战术以及部分体育娱乐、休闲项目，涵盖了田径、球类、体操、武术、游泳和舞蹈健美等各方面的内容。

基于大学生具有较高的文化层次和理性思维认识等特点，结合他们的情感体验和行为特征，全书力求突出知识性、科普性、应用性和趣味性等特点，把近年来最新的体育知识与大学生的体育活动相结合。适合于普通高校的专、本科学生使用。

作者介绍:

目录:

[大学体育教程_下载链接1](#)

标签

评论

[大学体育教程_下载链接1](#)

书评

[大学体育教程_下载链接1](#)