

体育



[体育 下载链接1](#)

著者:《体育》编委会 编

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2007-8

装帧:平装

isbn:9787811003765

《体育》在理论部分，力求使学生了解大学体育的地位、作用、目的和任务，了解体育锻炼对健康的重要性、运动营养与平衡膳食、体育卫生与保健、奥林匹克运动等有关知识，掌握自我评价和科学锻炼的方法；在实践部分，以球类、健美操、健美、国际象棋、武术、游泳、艺术体操、形体健身、瑜伽、滑冰等深受外语院校大学生喜爱的20多个项目为主要内容，并且把体育理论知识与运动技能有机地结合在一起，从而增强了教材的科学性、知识性、系统性、实用性和趣味性。

作者介绍:

目录:

[体育 下载链接1](#)

标签

中国

评论

太极+养生

[体育_下载链接1](#)

书评

[体育_下载链接1](#)