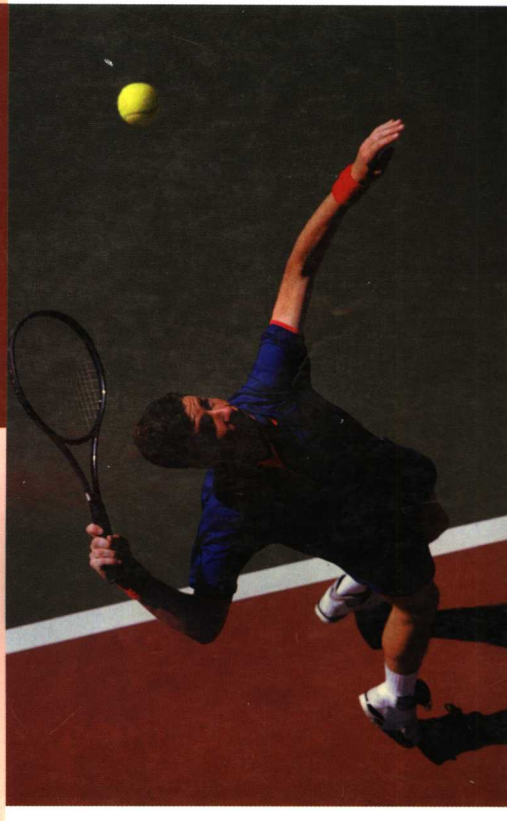
教育部全国高校体育教学指导委员会审定通过

GONGGONG TIYUKE JIAOCHENG

主编⊙徐 武 张耀光

公共体育课教程



河 海 大 学 出 版 社

下册

运动实践

教育部全国高校体育教学指导委员会审定通过

GONGGONG TIYUKE JIAOCHENG

公共体育课教程

主　审⊙季克异　孙麒麟　林志超

主　编⊙徐　武　张耀光

副主编⊙蒋世玉　陈文杰　彭青军　罗建萍

江苏工业学院图书馆
藏书章

下册

运动实践

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

公共体育课教程 / 徐武,张耀光主编. —南京:河海大学出版社,2006.8
ISBN 7-5630-2274-0

Ⅰ.公... Ⅱ.①徐...②张... Ⅲ.体育-高等学校-教材 Ⅳ.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 089328 号

公共体育课教程(下册)

著　　者:徐　武　张耀光
责任编辑:铁龙海
封面设计:杭永鸿

出版发行:河海大学出版社　　总编室电话:025-83737852
发行部电话:025-83722833　　编辑室电话:83787600
地　　址:南京市西康路 1 号
邮　　编:210098
网　　址:hhup@hhu.edu.cn
制　　版:南京紫藤制版印务中心
印　　刷:丹阳市兴华印刷厂
经　　销:新华书店

开　　本:787×960 毫米　16 开本
字　　数:409 千字
印　　张:21.5
版　　次:2006 年 8 月第 1 版
印　　次:2006 年 8 月第 1 次印刷
定　　价:29.50 元(上下两册)

版权所有　盗版必究

目录

下　册

体育运动实践篇

第十二章　篮　球

第一节　篮球基本技术 …… (139)

第二节　篮球基本战术 …… (147)

第三节　篮球比赛主要规则 …… (155)

第十三章　排　球

第一节　排球基本技术 …… (161)

第二节　排球基本战术 …… (166)

第三节　排球比赛主要规则 …… (170)

第四节　软式排球 …… (173)

第十四章　足　球

第一节　足球基本技术 …… (177)

第二节　足球基本战术 …… (185)

第三节　足球比赛主要规则 …… (188)

第十五章　乒乓球

第一节　乒乓球基本技术 …… (192)

第二节　乒乓球基本战术 …… (198)

第三节　乒乓球比赛主要规则 …… (199)

第十六章　羽毛球

第一节　羽毛球基本技术 …… (202)

第二节　羽毛球基本战术 …… (206)

第三节　羽毛球比赛主要规则 …… (208)

目录

第十七章　网　球

第一节　网球基本技术 …… (210)

第二节　网球比赛主要规则 …… (217)

第十八章　跆拳道

第一节　跆拳道基本技术 …… (219)

第二节　跆拳道比赛主要规则 …… (225)

第十九章　大众健美操

第一节　大众健美操技术基础 …… (227)

第二节　大众健美操锻炼标准规定动作 …… (230)

第二十章　健美运动

第一节　健美基础训练 …… (238)

第二节　健美比赛主要规则 …… (245)

第二十一章　瑜　伽

第一节　瑜伽运动概述 …… (249)

第二节　瑜伽组合练习 …… (250)

第二十二章　游　泳

第一节　游泳的基本技术 …… (261)

第二节　水上救护 …… (268)

第二十三章　武　术

第一节　24 式太极拳 …… (270)

第二节　初级长拳(第三路) …… (278)

第三节　散打 …… (282)

第二十四章　轮　滑

第一节　轮滑运动概述 …… (289)

第二节　轮滑基本技术 …… (290)

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

目录

休闲自娱自乐篇

第二十五章　体育舞蹈　街舞

第一节　国际标准舞 …… (297)

第二节　流行交际舞 …… (300)

第三节　街舞 …… (304)

第二十六章　定向运动

第一节　定向运动概述 …… (306)

第二节　定向运动的基本技能与规则 …… (308)

第二十七章　保龄球　台球

第一节　保龄球 …… (313)

第二节　台球 …… (317)

第二十八章　中国象棋　围棋

第一节　中国象棋 …… (321)

第二节　围棋 …… (326)

参考文献

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com