

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040211948

10位ISBN编号：7040211947

出版时间：2002-8

出版范围：高等教育

作者：刘清黎

页数：294

字数：350000

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：<http://www.tushu007.com>

<<体育与健康>>

内容概要

本书是教育部推荐教材。

本书遵循“健康第一”、“终身体育”的指导思想，力求突破以运动技术为主线的传统教材编写模式，强调正确处理知识、素质、能力三者的辩证关系，试图建立以增进健康、更新观念、提高能力，培养学生积极主动参与体育运动的兴趣和习惯为主线的教材新体系。

全书包括健康、体育与成才、发展身体素质、健康状况的自我检查和评估、传统养生、现代健身法等11章内容。

本书可作为全国普通高等学校公共体育课程教材。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 健康、体育与成才 第一节 健康是成才的基石 第二节 体育是成才的必需助手第二章 发展健康素质 第一节 健康素质的概念和意义 第二节 运动锻炼与心肺功能适应 第三节 运动锻炼与身体组分 第四节 发展肌肉力量、肌肉耐力 第五节 锻炼与柔韧素质的改善第三章 健康状况的自我检查和评估 第一节 健康状况的自我检查 第二节 身心健康的自我评价第四章 科学的自我锻炼 第一节 自我锻炼原理 第二节 自我锻炼原则 第三节 自我锻炼内容的选择 第四节 体育锻炼运动负荷的调控 第五节 体育锻炼中的心理调节 第六节 体育锻炼计划的制订第五章 传统养生 第一节 传统的养生基础理论 第二节 常用的养生健身方法第六章 现代健身法 第一节 平衡健身法 第二节 有氧锻炼法 第三节 健美锻炼法 第四节 循环锻炼法 第五节 自然力锻炼 第六节 水冰运动 第七节 健身运动处方第七章 运动竞赛与欣赏 第一节 竞技运动现代观念 第二节 竞技运动的文化价值 第三节 体育竞技欣赏及运动竞赛第八章 陶冶人性人格的竞技 第一节 田径运动的特性及学练入门 第二节 足球运动的特性和学练入门 第三节 篮球运动的特性与学练入门 第四节 排球运动的特性及学练入门第九章 娱乐、休闲与探险 第一节 体育舞蹈——美的旋律 第二节 保龄球——快乐有趣的运动 第三节 网球——追求时尚的运动 第四节 乒乓球——别有情趣的运动 第五节 高尔夫——田园诗般的运动 第六节 登山与攀岩——勇敢者的运动 第七节 野外生存与漂流——崇尚自然的运动第十章 建立健康文明的生活方式 第一节 什么是健康文明的生活模式 第二节 讲求良好的生活方式 第三节 合理膳食、讲求营养 第四节 运动锻炼要成为终身行为 第五节 纠正不良行为和习惯第十一章 青年期安全与运动伤病的防治 第一节 青春美与健康维护 第二节 安全防范与急救 第三节 运动性疾病和运动损伤的防治主要参考文献

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康（第2版）》是高等学校教材，根据当前我国大学生心理健康状况和实际存在的问题，结合了目前高等学校体育教育改革的整体思路，介绍了包括健康、体育与成才、发展身体素质、健康状况的自我检查和评估、传统养生、现代健身法等内容，充实了传统养生、科学健身和休闲体育的具体健身、健心方法，以满足不同兴趣学生的实际需要。

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:<http://www.tushu007.com>