

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787111107095

10位ISBN编号：7111107098

出版时间：2005-10

出版时间：机械工业出版社

作者：刘强辉，俞暄一 主编

页数：420

字数：627000

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>

<<大学体育与健康>>

内容概要

本书根据普通高等学校体育课教学大纲要求，介绍大学与健康的基本理论和运动实践的方法、技术。基本理论包括：体育概述与高等学校体育、体质与健康、体育锻炼的生理与心理科学基础、科学的健身锻炼与营养卫生保健、精神营养与精神卫生、体育疗法与传统养生；实践部分除传统的田径、篮球、排球、足球及武术等项目外，还介绍了乒乓球、羽毛球、网球、游泳等适用项目以及社会上所兴的健美操、体育舞蹈等健身类项目。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

前言第一章 体育概述 第一节 体育的概念与应用解说 第二节 人类社会与体育 第三节 学校体育教育 第四节 体育与健康基础理论价值与思考 第五节 体育与健康基础理论提示与运用 第六节 学校体育的功能第二章 高等学校体育 第一节 高校体育的地位与作用 第二节 高校体育的目标 第三节 高校体育的基本途径第三章 体质与健康 第一节 体质与健康的概念 第二节 影响体质与健康的因素 第三节 体质与健康检测的作用、内容与方法 第四节 评价方法第四章 体育锻炼的生理科学基础 第一节 人体的基本形构组成规律 第二节 人体运动与肌肉 第三节 人体的运动与能源供应 第四节 人体运动与氧运输系统 第五节 疲劳与恢复第五章 体育锻炼的心理科学基础 第一节 人的心理概述 第二节 人的心理健康 第三节 大学生心理健康状况 第四节 大学生常见的心理疾病 第五节 心理健康与体育锻炼 第六节 动作的自我控制 第七节 运作技能的形成和迁移与心理 第八节 自我锻炼目标的设置第六章 科学的健身锻炼 第一节 体育锻炼概述 第二节 运动负荷与适应 第三节 体育锻炼的方法 第四节 自然力锻炼方法 第五节 健身运动处方第七章 体育锻炼与保健 第一节 运动卫生 第二节 运动中常见的生理反应与疾病 第三节 运动损伤第八章 营养保健 第一节 营养素 第二节 热能 第三节 合理营养与食品污染的预防第九章 精神营养与卫生 第一节 精神营养 第二节 精神卫生第十章 体育疗法 第一节 体育疗法概述 第二节 常见病的体育疗法第十一章 传统养生 第一节 传统养生思想简要介绍 第二节 传统养生理论简要介绍 第三节 传统养生学说概述 第四节 传统养生原则 第五节 保养精、气、神 第六节 传统的养生方法第十二章 田径运动 第一节 田径运动项目特点及锻炼价值 第二节 跑 第三节 接力跑 第四节 跨栏跑 第五节 跳跃 第六节 铅球第十三章 球类运动 第一节 篮球运动 第二节 排球 第三节 足球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球 第六节 网球第十四章 武术 第一节 武术的内容与分类 第二节 武术的特点与应用 第三节 武术的基本功和基本动作 第四节 长拳 第五节 剑术 第六节 太极拳 第七节 散手第十五章 游泳 第一节 游泳的作用与种类与注意事项 第二节 熟悉水性的方法 第三节 游泳的基本技术与练习方法 第四节 救生方法第十六章 体育舞蹈 第一节 种类及分类 第二节 华尔兹 第三节 伦巴第十七章 健美与健美操 第一节 健美锻炼 第二节 健美锻炼的练习动作 第三节 健美操运动 第四节 健美操的特点价值与要求 第五节 健美操的创编原则与步骤 第六节 健美操的基本运作及组合范例参考文献

<<大学体育与健康>>

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>