

<<体育实践与学生健康>>

图书基本信息

书名：<<体育实践与学生健康>>

13位ISBN编号：9787500936688

10位ISBN编号：7500936680

出版时间：2009-8

出版时间：郝光安 人民体育出版社 (2009-08出版)

作者：郝光安 编

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>



## 书籍目录

第一章 体育锻炼与健康 第一节 健康与健康教育 第二节 运动与三维健康 第三节 身体成分与健康 第四节 运动性疾病的防治与运动创伤的现场急救第二章 体适能第一节 体适能教育基础第二节 心肺系统机能与健身促进第三节 完美塑身——肌肉力量与肌肉耐力第四节 体育锻炼的基本原则与监控方法第三章 膳食营养与养生保健第一节 大学生营养知识基础第二节 营养素第三节 中国传统养生保健第四节 性健康与生殖保健第四章 田径第一节 田径运动发展概述第二节 短跑基本技术第三节 中长跑基本技术第四节 跳高基本技术第五节 跳远基本技术第六节 铅球基本技术第五章 篮球第一节 篮球运动发展概述、第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球裁判规则简介第六章 足球 第一节 足球运动发展概述 第二节 足球基本技术 第三节 足球基本战术 第四节 足球裁判规则简介第七章 排球 第一节 排球运动发展概述 第二节 排球基本技术 第三节 排球基本战术 第四节 排球裁判规则简介第八章 羽毛球 第一节 羽毛球运动发展概述 第二节 羽毛球基本技术 第三节 羽毛球基本战术 第四节 羽毛球裁判规则简介第九章 网球 第一节 网球运动发展概述 第二节 网球基本技术 第三节 网球基本战术 第四节 网球裁判规则简介第十章 乒乓球 第一节 乒乓球运动发展概述 第二节 乒乓球基本技术 第三节 乒乓球基本战术 第四节 乒乓球裁判规则简介第十一章 网球与毽球第一节 网球第二节 毽球第十二章 武术第一节 武术基本功和基本动作第二节 长拳第三节 太极拳第十三章 游泳第一节 游泳运动发展概述第二节 游泳基本技术第三节 游泳安全知识与救护第十四章 户外休闲体育第一节 定向运动 第二节 攀岩第三节 速度滑冰第四节 健美第十五章 舞蹈类休闲体育 第一节 交谊舞第二节 体育舞蹈第三节 街舞第十六章 体质健康标准第一节 体质健康概述第二节 《国家学生体质健康标准》第三节 《国家学生体质健康标准》实施办法

章节摘录

版权页:第一章 体育锻炼与健康第一节 健康与健康教育 一、健康的含义及其发展健康一词最早是由20世纪30年代健康教育专家鲍尔和霍尔提出,健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的一咱状态。

1948年,世界卫生组织(WHO)在宪章《阿拉木图宣言》中指出,健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。

身体健康:指人在生理学方面的健康,即机体完整或功能完善。

同时还包括掌握健康障碍和疾病的预防和治疗的基本知识,并能采取合理的预防、治疗和康复措施。

心理健康:指人的内心世界丰富充实,处事态度和谐安宁,与周围环境保持协调。

包括两层涵义:一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,对自身健康有自知之明,能正确评价自己;二是有正确的人生目标,不断追求和进取,对未来充满信心。

社会适应良好:指一个人的外显行为和内在行为都能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系。

<<体育实践与学生健康>>

编辑推荐

《体育实践与学生健康》由人民体育出版社出版。

<<体育实践与学生健康>>

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>