

<<体育锻炼与养生>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼与养生>>

13位ISBN编号：9787532376148

10位ISBN编号：7532376141

出版时间：2004-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：夏西薇 编

页数：469

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>

## <<体育锻炼与养生>>

### 内容概要

《体育锻炼与养生》是根据2002年《全国普通高等院校体育课程教学指导纲要》的精神，结合中医院校学生体育课程的特点和课外体育锻炼的需要编写而成，共有体育理论、基础体育和中国传统保健体育三章。

第一章介绍了体育基础理论，使读者了解体育锻炼对健康的作用，掌握自我评价和科学锻炼方法；第二章主要介绍深受群众喜爱的球类、健美操、形体训练、武术、游泳、滑冰等30余个基础体育项目及锻炼方法；第三章介绍了11个中国传统保健体育特色项目的锻炼方法，如太极拳、太极剑、五禽戏、八段锦、易筋经等。

《体育锻炼与养生》不仅适用于中医药院校学生，也适合各类高等院校各层次学生使用，也可作为一般群众终身锻炼或患者康复期锻炼的指南。

<<体育锻炼与养生>>

书籍目录

第一章 体育理论第一节 体育概述第二节 高等学校体育第三节 体育的生理科学基础第四节 体育的心理科学基础第五节 体质、体能与健康第六节 体质检测与评价第七节 体育运动保健常识第八节 中国传统保健体育概述第二章 基础体育第一节 足球第二节 篮球第三节 排球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 棒、垒球第七节 形体训练第八节 健美操第九节 武术第十节 田径第十一节 游泳第十二节 滑冰第十三节 其他体育项目介绍第三章 中国传统保健体育第一节 简化太极拳第二节 三十二式太极剑第三节 四十二式太极拳第四节 四十二式太极剑第五节 十六式太极拳动作第六节 十六式太极剑第七节 五禽戏第八节 八段锦第九节 易筋经第十节 太极拳六段选附录一 学生体质健康标准(试行方案)附录二 《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法

<<体育锻炼与养生>>

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>