

<<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：9787810539777

10位ISBN编号：7810539779

出版时间：2005-8

出版时间：湖南大学出版社

作者：文世平刘佳

页数：221

字数：182000

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

全书以健康第一为教学指导思想，从体育锻炼、体育健康、体育欣赏三个方面编写。系统阐述了高校体育的基本知识、体育锻炼的理论与方法、体质测评、女生体育、体育与健康的关系、体育欣赏理论与方法、奥林匹克运动等方面的内容。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

体育锻炼篇 第一章 高校体育 第一节 体育的本质与功能 第二节 高校体育的目标、任务与途径 第三节 大学生体育生理心理学基础 第二章 体育锻炼 第一节 体育锻炼概述 第二节 体育锻炼的理论依据 第三节 体育锻炼的内容 第四节 体育锻炼的原则 第五节 体育锻炼的方法 第六节 个人体育锻炼计划的制定与实施 第七节 体育锻炼的自我监督与评价 第三章 体质测评 第一节 人体形态测评 第二节 身体机能测评 第三节 身体素质测评 第四节 学生体质健康标准 第四章 女生体育 第一节 女生体育生理心理学基础 第二节 女生体育锻炼与保健 体育健康篇 第五章 体育与健康 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼对身心健康的影响 第三节 大学生营养卫生 第四节 体育锻炼卫生 第六章 养生保健 第一节 我国传统养生保健学概述 第二节 我国传统的养生保健法 第三节 四季身体锻炼与养生保健 第四节 民间健身法 第七章 大学生运动性损伤的处理与预防 第一节 大学生运动损伤的原因 第二节 常见的运动性损伤及处理 第三节 常见运动性疾病预防及预防 第八章 体育医疗及染病的防治 第一节 运动对常见疾病的防治 第二节 常见传染病的防治 第九章 大学生常见的心理疾病与治疗 第一节 大学生常见的心理疾病 第二节 大学生心理疾病的诊断、治疗和培养 体育欣赏篇 第十章 体育欣赏概论 第十一章 奥林匹克运动附录1 学生体质健康标准附录2 《学生体质健康标准》实施办法附录3 学生体质健康标准的评价指标和得分附录4 大学生评分标准附录5 中华人民共和国体育法参考文献

<<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>