第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康指南>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康指南>>

13位ISBN编号：9787810794145

10位ISBN编号：7810794140

出版时间：2004-8

出版时间：暨南大学出版社

作者：冯国敏 吴文胜 主编

页数：274

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

内容概要

本书依据依据教部关于教材编写“一纲多本”的精神，落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划的要求，结合对广东省27所高职高专院校的师资、教法、教学内容、场地设施和学生需求等方面的调查结果编写而成。
教材力求贴近高职高专院校学生的特点和需要，并根据此类院校的实际情况，突出高职高专院校特色，在教材内容选择上努力体现科学性、实用性、趣味性，以育人为本，以学生为中心，切实贯彻“健康第一”的指导思想，为学生“终身体育”服务。

<<体育与健康指南>>

书籍目录

序前言知识篇 第一章　健康新概念　第一节 什么是健康　第二节 什么是亚健康　第三节 影响健康的因素　第四节 不良行为习惯对健康的影响　第五节 健康的自我评价 第二章　体育与健康　第一节 体育与健康的关系　第二节 体育锻炼与身体形态　第三节 体育锻炼与身体机能　第四节 体育锻炼与身体素质　第五节 体育锻炼与心理素质 第三章　科学锻炼与运动处方　第一节 科学锻炼的基本原则　第二节 体育锻炼中常见的生理现象　第三节 饮食与科学锻炼　第四节 性格与科学锻炼　第五节 职业与科学锻炼　第六节 女性与科学锻炼　第七节 运动处方与自我监督 第四章　常见运动损伤的预防处理　第一节 运动损伤的分类　第二节 运动损伤的预防　第三节 运动损伤的处理　第四节 运动损伤的急救　第五节 运动损伤的康复训练 第五章　健美的标准　第一节 女子美的标准　第二节 男子美的标准　第三节 健美体形标准 第六章 体育欣赏　第一节 体育欣赏的作用　第二节 体育欣赏视角　第三节 不同类别运动项目欣赏指南　第四节 奥运会　第五节 世界杯足球赛实践篇 第七章　实用健身 第八章　球类运动 第九章　传统体育与保健 第十章　时尚休闲体育主要参考文献

第一图书网, tushu007.com

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