

<<大学体育标准教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育标准教程>>

13位ISBN编号：9787811006292

10位ISBN编号：7811006294

出版时间：2008-5

出版时间：林志超 北京体育大学出版社 (2008-05出版)

作者：林志超

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>

<<大学体育标准教程>>

内容概要

《普通高等教育十一五国家级规划教材?大学体育标准教程》介绍了健康概述、营养与健康、行为与健康、运动与健康、健身运动、养生运动、休闲运动、康复运动等内容。

<<大学体育标准教程>>

书籍目录

基础理论篇

第一章 健康概述

第一节 健康的基础知识

第二节 影响健康的因素及现代人的健康危机

第三节 亚健康

第二章 营养与健康

第一节 营养对健康的影响

第二节 营养素及人体对营养素的需要

第三节 平衡膳食

第四节 营养状况自我评估

第三章 行为与健康

第一节 行为和行为对健康的影响

第二节 促进大学生健康的行为及养成

第三节 危害大学生健康的行为及矫正

第四章 运动与健康

第一节 运动的生理学和心理学基础

第二节 运动对健康的影响

第三节 大学生的生理和心理特点

第四节 运动促进健康的实施原则

第五节 运动促进健康的理想方式——运动处方

第六节 运动性损伤和运动性疾病的预防与处置

第七节 女子运动卫生保健

第五章 体质健康测评

第一节 使用新《标准》测试的操作

第二节 测试的成绩评定

运动技能篇(上)

第六章 健身运动

第一节 健身运动概述

第二节 健身走运动

第三节 健身跑运动

第四节 “三浴”健身法

第七章 养生运动

第一节 养生运动概述

第二节 五禽戏

第三节 八段锦

第四节 易筋经

第八章 休闲运动

第一节 休闲运动概述

第二节 轮滑

第三节 跆拳道

第四节 街舞

第五节 毽球

第九章 户外运动

第一节 户外运动概述

第二节 野外生存

<<大学体育标准教程>>

第三节 登山运动

第四节 定向运动

第十章 康复运动

第一节 康复运动概述

第二节 危害人类健康的主要疾病的运动疗法

第三节 危害大学生健康的主要疾病的运动疗法

运动技能篇（下）

<<大学体育标准教程>>

编辑推荐

<<大学体育标准教程>>

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>