

<<职业女性健康素养教程>>

图书基本信息

书名：<<职业女性健康素养教程>>

13位ISBN编号：9787030328144

10位ISBN编号：7030328140

出版时间：2011-12

出版时间：科学出版社

作者：胡茵

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>

## <<职业女性健康素养教程>>

### 内容概要

《职业女性健康素养教程》是浙江省高校重点教材建设项目，分为三篇，共15章，对现代职业女性需要具备的健康素养做了介绍。

主要内容包括职业女性健康综述，职业女性健康促进，体育运动与心理健康促进，体育锻炼，饮食与体重控制，简便易行的锻炼方法，职业与形体塑造，健身健美操，健康瑜伽，软式排球，二十四式简化太极拳，民族传统体育，坐姿类职业体能改善，站姿类职业体能改善，变姿类职业体能改善和生活急救与保健等。

本书旨在介绍培养和保持健康的生活方式所涉及的基础知识和基本技能，为推进健康教育工作，提高全民的健康素养水平尽些绵薄之力。

#### 《职业女性健康素养教程》

适用于高职院校体育教学的课程，也可供相关学校教学参考，还可作为广大职业女性自我体育学习、锻炼、评价的指导用书。

## <<职业女性健康素养教程>>

### 书籍目录

#### 职业女性健康必修篇

##### 第一章 职业女性健康综述

- 第一节 职业女性健康及影响因素
  - 第二节 职业女性日常谨防七大健康危机
  - 第三节 给职业女性健康养生支妙招
  - 第四节 职业女性的健康管理
- 思考题

##### 第二章 职业女性健康促进

- 第一节 健康促进
  - 第二节 体育运动的健康促进观
  - 第三节 体育运动促进个体健康的理想方式
  - 第四节 健康促进类型
- 思考题

##### 第三章 体育运动与心理健康促进

- 第一节 体育运动与情绪的关系
  - 第二节 影响参加体育运动的心理因素
  - 第三节 体育健身的心理学理论
  - 第四节 心理健康的体育运动促进方法
- 思考题

##### 第四章 体育锻炼、饮食与体重控制

- 第一节 身体成分
  - 第二节 能量需求的平衡
  - 第三节 稳妥控制体重
- 思考题

#### 职业女性健康休闲篇

##### 第五章 简便易行的锻炼方法

- 第一节 健步走是最好的药
  - 第二节 慢跑——最佳的健身选择
  - 第三节 健步走、慢跑的医疗作用
- 思考题

##### 第六章 职业与形体塑造

- 第一节 职业需求与形象塑造
  - 第二节 形体塑造概述
  - 第三节 职业女性形体塑造的基本方法
- 思考题

##### 第七章 健身健美操

- 第一节 健身健美操概述
  - 第二节 健身健美操对健康的影响
  - 第三节 健身健美操基本动作及套路介绍
- 思考题

##### 第八章 健康瑜伽

- 第一节 瑜伽的基础知识
  - 第二节 练习和感悟瑜伽
  - 第三节 健康瑜伽的体位法
- 思考题

## <<职业女性健康素养教程>>

### 第九章 软式排球

#### 第一节 软式排球概述

#### 第二节 软式排球的基本技术

#### 第三节 软式排球的规则

#### 思考题

### 第十章 二十四式简化太极拳

#### 第一节 简化太极拳简介

#### 第二节 二十四式太极拳的基本技术

#### 思考题

### 第十一章 民族传统体育

#### 第一节 三人板鞋竞技

#### 第二节 高脚马

#### 第三节 民族保健养身功

#### 第四节 趣味体育竞赛游戏

#### 思考题

### 职业女性健康拓展篇

### 第十二章 坐姿类职业体能改善

#### 第一节 坐姿类职业生理负荷特点

#### 第二节 坐姿类职业体能锻炼方法

#### 第三节 坐姿类职业性疾病的预防与运动疗法

#### 思考题

### 第十三章 站姿类职业体能改善

#### 第一节 站姿类职业生理负荷特点

#### 第二节 站姿类职业体能锻炼方法

#### 第三节 站姿类职业性疾病的预防与运动疗法

#### 思考题

### 第十四章 变姿类职业体能改善

#### 第一节 变姿类职业体能锻炼方法

#### 第二节 变姿类职业性疾病的预防与运动疗法

#### 思考题

### 第十五章 生活急救与保健

#### 第一节 日常急救

#### 第二节 外伤急救及止血方法

#### 第三节 心脏骤停的家庭急救法

#### 第四节 地震急救

#### 思考题

### 主要参考文献

<<职业女性健康素养教程>>

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>