

<<体育>>

图书基本信息

书名：<<体育>>

13位ISBN编号：9787117062350

10位ISBN编号：7117062355

出版时间：2004-7

出版时间：人民卫生出版社

作者：裴海泓 编

页数：308

字数：482000

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

医学与体育在我国有着悠久的历史渊源，传统的保健思想、健身方法对人类的健康做出了重大贡献，并产生了深远影响。

医学院校体育教材的出版，对结合高等医学院校专业特点进行有特色的体育教育、健康教育起到了积极作用。

体育教材第一版于1998年出版，当时在《我国医学院校课程教材改革研究》精神指导下，经中山、协和、山东、同济、上海、白求恩医科大学等六所院校的体育专业人员合作编写，作为全国高等医学院校协编教材出版，从此开创了医学院校的第一部体育教材。

经四年多的试用，得到了广大医学院校师生的认可和好评，亦提出了很多宝贵意见，并于2001年9月进行7修订，同时纳入了卫生部规划教材，做为新世纪课程教材出版。

2003年4月，为适应我国高等医学教育改革和发展的需要，在全国高等医药教材建设研究会、卫生部教材办公室的统一规划下，决定进行第三次修订。

本次修订在《全国普通高校体育教学指导纲要》精神指导下，结合目前高等院校体育教育改革的整体思路，遵循“健康第一”、“身心合一”的体育教育观念，力求突破以运动技术为主线、理论与实践相分离的传统体育教育模式，注重体育教育与健康教育相结合，知识教育与习惯教育相结合，重视兴趣培养，推广休闲体育、倡导科学健身。

力求思路上有创新，内容上有改进，体例上有突破，整体上有特色。

本书分上、中、下三篇共11章。

在第二版的基础上，基础理论篇增加了健康体古与生活方式、体育的科学基础、高等医学院校体育健康教育等内容。

使理论更贴近实际。

易于学生树立正确的体育观念和掌握理论知识。

体育方法学篇，重点介绍了传统养生术、现代健身法、竞技运动、休闲运动，以便满足不同兴趣学生的需求。

运动医学篇，根据当前体育运动的热点，增加了亚健康、运动中药物滥用等内容。

<<体育>>

书籍目录

上篇 基础理论	第一章 高等医学院校体育健康教育	第一节 体育的本质	一、体育概念
	二、体育的发展	第二节 健康与成才	一、健康与健康标准 二、健康是成才的保证
	三、体育锻炼是健康的保证	第三节 高等医学院校体育的特征	一、高等医学院校体育地位
	二、高等医学院校体育课程性质与目标	三、高等医学院校体育特点	第二章 体育的科学基础
	第一节 体育的生物学基础	一、适应性原理	二、遗传与变异
	三、人体生物结构功能	第二节 人体运动生理学基础	一、肌肉机能与运动
	二、运动中能量代谢特性	三、超量恢复原理	四、身体素质的生理学基础
	三、超量恢复原理	第三节 体育的心理学基础	一、心理与生理的相关性
	二、体育锻炼与心理健康的关系	三、心理培养	第四节 体育的社会学基础
	一、人性与团体生活	二、人格与体育	三、现代社会与休闲活动
	三、现代社会与休闲活动	第三章 人体测量与健康评估	第一节 人体测量
	一、形态测量与评估	二、功能指标与评估	三、身体素质测量与评估
	三、身体素质测量与评估	第二节 健康评估	一、自我健康检查
	二、心理健康的自我评估	三、健康饮食自我评估	第四章 健康生活方式
	第一节 生活方式概述	一、生活方式的概念	二、生活方式的种类与构成要素
	二、生活方式的种类与构成要素	三、体育与生活方式的关系	四、生活方式变革的基本准则
	四、生活方式变革的基本准则	第二节 良好生活模式	一、基础营养
	一、人体生物钟	第三节 合理膳食注重营养	二、健康膳食
	二、休息的必要性	第四节 运动锻炼是健康生活方式的重要内容	三、饮食原则与方法
	三、饮食原则与方法	一、运动是健康生活方式的重要内容	二、建立终生体育享受的观念
	二、建立终生体育享受的观念	三、培养运动锻炼习惯	第五节 改变不良行为和陋习
	三、培养运动锻炼习惯	一、懒惰是健康大敌	二、吸毒、吸烟与嗜酒
	二、吸毒、吸烟与嗜酒	三、不良陋习	中篇 体育方法学
	三、不良陋习	第五章 传统体育养生术	第六章 现代健身法
	第七章 竞技运动	第八章 休闲运动	下篇 运动医学
	第九章 不同群体体育锻炼特征与卫生要求	第十章 运动竞赛中医务监督	第十一章 运动损伤与慢性病复锻炼

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>