

<<大学生体育健康生活理论与方法>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育健康生活理论与方法>>

13位ISBN编号：9787561529041

10位ISBN编号：756152904X

出版时间：2007-11

出版时间：厦门大学出版社

作者：颜昶

页数：342

字数：275000

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>

## <<大学生体育健康生活理论与方法>>

### 内容概要

本书是普通高等学校体育教材。

作者以指导大学生体育健康和促进健康为目的，为大学生形成科学体育健康生活方式提供理论基础和实践指导，解决大学生心中的认识问题和实践问题。

本书可作为高校公共体育教学理论教材和公共选修课教材，阅读对象是大学生、高校体育教师、学校健康教育工作者、校医等。

我国高校体育围绕“健康第一”和“终身体育”深入进行教学改革，取得了丰硕的成果。

体育课程教材的拓展和改革，为大学生提供了更多的学习和参考锻炼的平台。

但是，提供平台的同时，必须注重大学生业余体育生活实践的指导，才能促使大学生形成稳定科学的体育生活方式。

当前，高校体育教学，也取得了阶段性的效益。

# <<大学生体育健康生活理论与方法>>

## 书籍目录

序前言第一篇 体育健康知识 第一章 现代社会与体育 第一节 现代社会中体育的地位和价值  
第二节 体育与现代人的成长 第三节 体育对人的社会适应发展的作用 第二章 健康概论  
第一节 健康的含义 第二节 影响健康的因素 第三节 社会因素与健康 第四节 不同人群面临的健康问题 第三章 大学生体质与健康 第一节 当代大学生身心特点 第二节  
大学生自我体育意识的培养 第三节 大学生体质健康标准第二篇 体育健康生活 第四章 体育  
与健康生活方式 第一节 健康的生活方式 第二节 体育成为现代生活方式重要内容的成因  
第三节 科学体育生活方式的形成和促进 第五章 终身体育健康指导 第一节 优生—终身体  
育的首要环节 第二节 婴幼儿体育 第三节 儿童体育 第四节 少年体育 第五节 青  
年体育 第六节 中年体育 第七节 老年体育 第六章 营养与健康 第一节 基础营养  
第二节 健康膳食指导 第三节 营养与运动 第四节 食品安全指导第三篇 体育健康促进  
第七章 体育与个体健康 第一节 个体健康观念与体育运动参与 第二节 适量运动对个体  
健康的影响 第三节 过度运动对个体健康的影响 第四节 运动缺乏对个体健康的影响 第  
五节 体育运动促进个体健康的实施原则 第六节 体育运动促进个体健康的理想方式 ..... 第  
八章 体育与心理健康促进 第九章 体育健康促进方法第四篇 体育保健康复 第十章 运动过程  
中生理反应及其处置方法 第十一章 运动损伤的预防与康复 第十二章 体育疗法第五篇 体育文  
化休闲 第十三章 奥林匹克运动 第十四章 体育审美与欣赏 第十五章 健康自测方法参考文献

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>