

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787810778947

10位ISBN编号：7810778943

出版时间：2006-9

出版时间：北京航空航天大学出版

作者：陈磊 编

页数：171

字数：252000

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>

## <<体育与健康>>

### 内容概要

本书将教育部最新颁布的《普通高校体育课程指导纲要》和《学生体质健康标准（试行）》的精神融入其中，充分体现“健康第一”的指导思想。

书中融入大量新知识、新理论，内容精炼，结构实用合理，对健康、营养、体育锻炼与健康、体育锻炼的方法与规律等内容着重进行阐述，力求使本书成为伴随学生成长并终生受益的良师益友。

本书为高职高专体育课程教材，也可作为体育爱好者的参考用书。

书籍目录

第一章 健康概论 第一节 健康的内涵 第二节 健康的生活方式 第三节 亚健康状态及其矫正第二章 健康评测与健康管埋 第一节 健康评测 第二节 身心健康的自我评估 第三节 健康促进第三章 体育锻炼与健康 第一节 人体运动的生理学基础 第二节 人体运动的心理学基础 第三节 体育锻炼对体质健康的影响第四章 体育锻炼方法 第一节 体育锻炼的基本原则与通用方法 第二节 体育锻炼的内容选择 第三节 其他体育锻炼方法简介第五章 体育保健与运动处方 第一节 体育锻炼的一般卫生知识 第二节 运动性疾病 第三节 常见运动损伤与处置 第四节 运动处方第六章 营养与健康 第一节 人体必需的六大基本营养素 第二节 健康膳食第七章 体育竞赛与竞赛规则 第一节 体育竞赛观赏 第二节 体育竞赛的组织 第三节 大球类体育项目竞赛规则与场地介绍 第四节 小球类体育项目竞赛规则与场地介绍第八章 奥林匹克运动 第一节 古代奥运会的起源与发展 第二节 现代奥林匹克运动 第三节 国际奥林匹克运动组织机构 第四节 中国与奥林匹克运动

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>