

《体育健康与科学健身》

图书基本信息

书名：《体育健康与科学健身》

13位ISBN编号：9787564703295

10位ISBN编号：7564703296

出版时间：2009-8

出版社：陈娇霞,蔺丽萍,靳贤胜、陈娇霞、蔺丽萍、靳贤胜 电子科技大学出版社 (2009-08出版)

页数：308

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《体育健康与科学健身》

内容概要

《体育健康与科学健身》根据中共中央国务院关于《加强青少年体育 增强青少年体质的意见》以及《深化教育改革全面推进素质教育的决定》编写，共十一章，分别阐述了：健康理论知识、球类运动、田径、体操、健美操与形体练习、传统体育、休闲体育、游泳等项目的基本技术与规则以及《学生体质健康测试标准》等，《体育健康与科学健身》可作为青少年以及广大体育爱好者的指导用书。

《体育健康与科学健身》

书籍目录

第一章 体育与健康第一节 体育概述一、体育的概念二、大学体育的目的三、大学体育的特点四、大学体育的功能第二节 健康概述一、健康的概念二、健康的价值三、维护健康的策略第三节 体育锻炼与生理健康一、体育锻炼有助于大学生运动系统的发展二、体育锻炼可以促进大学生心血管系统机能的提高三、体育锻炼可提高大学生呼吸系统的机能四、体育锻炼可以改善神经系统的机能第四节 体育锻炼与心理健康一、心理健康的标准二、体育锻炼可促进学生的心理健康第五节 体育锻炼与社会适应一、体育锻炼是促进人际关系发展的有益方式二、体育锻炼是一种重要的社会参与三、体育锻炼是防止社会危险发生的有效手段第六节 影响健康的因素一、环境因素二、生物学因素三、行为和生活方式因素四、卫生保健服务因素第七节 促进健康的行为一、促进健康行为的概念二、影响促进健康行为的因素三、大学生的促进健康行为第二章 科学体育锻炼概述第一节 体育锻炼的原则与方法一、体育锻炼的原则二、体育锻炼的方法第二节 运动处方一、运动处方概述二、运动处方的基本要素三、运动处方的制定四、运动处方的实施第三节 常见运动性疾病的预防与处理一、过度紧张二、晕厥三、运动中腹痛四、肌肉痉挛五、低血糖症六、中暑七、溺水八、游泳性中耳炎第四节 常见运动性损伤的预防与处理一、运动损伤的分类二、运动损伤的原因三、运动损伤的预防四、运动损伤的现场急救五、运动损伤的处理六、常见的运动损伤第三章 球类运动第一节 篮球一、篮球运动概述二、篮球运动的基本技术三、篮球运动的基本战术四、篮球运动的基本规则第二节 排球.....第四章 田径第五章 体操第六章 健美操与形体练习第七章 传统体育第八章 游泳第九章 休闲体育第十章 体育游戏第十一章 《学生体质健康标准》测试参考文献

《体育健康与科学健身》

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：www.tushu111.com