

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787810901130

10位ISBN编号：7810901133

出版时间：2004-4

出版社：苏州大学出版社

作者：《体育与健康组

页数：270

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.tushu000.com

《体育与健康》

内容概要

本教材具有以下几个鲜明的特点：

- 1、体系新。它牢牢树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育与健康这一问题进行叙述和分析。
- 2、科学性较强。以科学研究的事实为依据，尽量避免一般的描述和空洞的说教。
- 3、应用性强。本书特别注重理论联系实际，努力使学生学以致用，这是本书最显著的一个特点。
- 4、形式新。为了增强吸引力和可读性，本书力求通俗易懂、图文并茂、结构新颖。

书籍目录

基础理论篇

第1章 体育与健康概述

第1节 健康是人类生存的永恒主题

第2节 影响人类健康的因素

第3节 现代健康观念的发展趋势

第4节 体育的功能

第2章 体育与现代生活方式

第1节 现代社会文明对人类的挑战

第2节 体育锻炼与生活方式

第3节 体育锻炼促进身体健康

第3章 体育锻炼与心理健康和社会适应

第1节 大学生的生理特征与体育锻炼

第2节 大学生的心理特征与体育锻炼

第3节 体育锻炼对心理健康的益处

第4节 体育锻炼对社会适应的影响

第4章 学校体育

第1节 学校体育的任务和目标

第2节 体育课

第3节 课外体育锻炼

第4节 课余体育训练

第5节 学校体育竞赛

第6节 小型体育竞赛的组织

第5章 大学生的体能锻炼

第1节 体能

第2节 发展身体素质的原理与方法

第3节 “超量恢复”

第4节 运动技能形成的机制

第5节 体能的自我评价

第6章 科学锻炼身体的方法

第1节 体育锻炼应遵循的原则

第2节 运动处方和锻炼计划的制定

第3节 体质与健康的评价

第7章 提高对自然环境的应变能力

第1节 校园安全

第2节 自然灾害与自救

第3节 人为灾害与自救

第8章 终身体育

第1节 终身体育概述

第2节 学校体育是终身体育的基础

第3节 大学生终身体育的特点

第4节 大学生终身体育锻炼与专业学习相结合

保健与休闲篇

第9章 体育保健

第1节 保健按摩

第2节 运动保健

第3节 运动损伤的预防和处理

第10章 体育休闲

第1节 网球

第2节 保龄球

第3节 台球

第4节 高尔夫球

第5节 野外活动及旅游

第11章 饮食、锻炼与疾病的预防

第1节 饮食营养与身体健康

第2节 体育锻炼与疾病的预防

第3节 保健班学生的体育锻炼

第12章 体育欣赏

第1节 体育与艺术

第2节 走向世界的中国奥运

第3节 做文明的体育观众

竞技篇

《体育与健康》

编辑推荐

本教材具有以下几个鲜明的特点：

- 1、体系新。它牢牢树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育与健康这一问题进行叙述和分析。
- 2、科学性较强。以科学研究的事实为依据，尽量避免一般的描述和空洞的说教。
- 3、应用性强。本书特别注重理论联系实际，努力使学生学以致用，这是本书最显著的一个特点。
- 4、形式新。为了增强吸引力和可读性，本书力求通俗易懂、图文并茂、结构新颖。

精彩短评

1、“真正对心血管有益处的是锻炼中间心跳加快的那20-30分钟”。
翻翻这类书，其实是有意思的。

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.tushu000.com