

《体育运动与现代健康观》

图书基本信息

书名：《体育运动与现代健康观》

13位ISBN编号：9787502263942

出版时间：2014-10-1

作者：蒋慧 著

页数：228

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

《体育运动与现代健康观》

内容概要

本书系作者在多学科交叉视角下，对体育运动与现代健康观进行的最新研究成果。本书系统地论述了现代健康观，体育运动对于健康的意义，体育运动对身体健康、心理健康、社会适应能力和道德健康的作用和影响，体育运动中易出现的运动损伤及其预防问题等。

《体育运动与现代健康观》

作者简介

蒋慧，女，1979年生，讲师，硕士研究生，德州学院教师。本科毕业于曲阜师范大学体育教育专业，研究生毕业于河南大学体育教育训练学专业。目前致力于研究体育教育训练学。

书籍目录

第一章现代健康观/

- 第一节健康观念的改变
- 第二节健康的评价标准
- 第三节影响健康的因素

第二章体育运动——健康文明的生活方式/

- 第一节体育运动的发展
- 第二节生命在于运动
- 第三节体育与健康教育

第三章体育运动与身体健康/

- 第一节自然寿命与生理寿命
- 第二节体育运动对人体形态、机能的影响
- 第三节自觉、主动的体育锻炼

第四章体育运动与心理健康/

- 第一节体育运动源于人的心理需要
- 第二节体育运动与心理健康
- 第三节体育运动的心理健康功效的原因和机制
- 第四节影响良好心理效应的体育运动因素

第五章体育运动与良好的社会适应能力/

- 第一节社会适应能力
- 第二节体育运动与社会适应能力
- 第三节体育运动对良好的社会适应能力的影响机制

第六章体育运动与道德健康/

- 第一节道德健康
- 第二节体育运动与道德健康
- 第三节体育运动对道德健康的影响机制

第七章亚健康/

- 第一节亚健康的概述
- 第二节亚健康的产生原因及危害
- 第三节我国人群亚健康的现状
- 第四节亚健康状态的消除或缓解方法

第八章运动处方/

- 第一节运动处方的起源和发展
- 第二节运动处方的基本原理
- 第三节运动处方的内容

第九章运动病症/

- 第一节运动病症预防与处理
- 第二节运动后肌肉酸痛
- 第三节常见运动损伤的预防与急救

第十章常用的体育健身、健心方法/

- 第一节常用的健身方法

《体育运动与现代健康观》

第二节健康新思路

第三节常用的健心方法

第四节走出心理的困境

主要参考文献/

《体育运动与现代健康观》

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