

《運動生理學》

图书基本信息

书名：《運動生理學》

13位ISBN编号：9789862369736

出版时间：2015-1-15

作者：王鶴森,吳泰賢,吳慧君,李佳倫,李意旻,林高正,郭婕,溫小娟,劉介仲,蔡佈曦,蔡琪文,鄭宇容,鄭景峰,謝悅齡,顏惠芷

页数：492

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

《運動生理學》

內容概要

運動生理學不僅是運動科學、動作科學、人體肌動學（kinesiology）、物理治療學、食品營養等學科的重要課程，對於運動休閒相關科系學生、運動教練、體育教師來說，也是很重要的背景知識。但目前國內運動生理學的中文教材大部分翻譯自國外書籍，內容通常較為艱澀，超出了許多科系的教學需求，對學生造成負擔。

本書邀請了多位國內多所大學、科大、技術學院的資深運動生理學教師共同編寫，作者們參考國內外運動生理學教科書，再依國內教學需求加以調整，擬定本書各章架構。編撰時力求以簡明易懂的文字，搭配清楚扼要的插圖，由淺入深地引導初學者輕鬆進入運動生理學的領域。

各章在章末編有「課後練習」，包含選擇題及問答題，可提供同學課後複習之用，並快速掌握該章重點。書中提供習題解答，讓讀者可即時檢視，方便讀者自學。

第二版除了依最新資訊與學理知識加以更新修訂外，也在各章的「課後練習」新增部分考題，增加讀者課後練習之機會，提升學習效果。

書籍目錄

Chapter 01 緒論

1-1 何謂運動生理學？

Chapter 02 運動與能量

2-1 能量來源

2-2 人體運動時的能量轉換

2-3 人體於靜止及活動時的能量消耗

2-4 運動後的恢復期

Chapter 03 運動與肌肉

3-1 骨骼肌

3-2 肌纖維的型態

3-3 肌肉動作

3-4 肌力與肌耐力

3-5 延遲性肌肉酸痛

3-6 肌酸增補

Chapter 04 動作的神經控制

4-1 神經組織學

4-2 神經系統電生理學

4-3 神經系統與運動

4-4 神經系統的運動控制功能

4-5 結論

Chapter 05 內分泌系統對運動與訓練的反應

5-1 內分泌系統概論

5-2 骨骼肌的新陳代謝

5-3 激素的調節以及運動對激素的影響

5-4 結論

Chapter 06 運動與呼吸

6-1 呼吸系統的構造

6-2 肺換氣

6-3 氣體交換

6-4 血液中氧氣及二氧化碳的運輸

6-5 呼吸的調節

Chapter 07 運動與循環系統

7-1 循環系統的結構與功能

7-2 循環生理

7-3 運動時循環系統的反應及調節

7-4 運動訓練的效果

Chapter 08 運動與免疫系統

8-1 免疫系統的基本介紹

8-2 免疫防禦機制

8-3 運動與免疫

8-4 結論

Chapter 09 運動與營養

9-1 營養素

9-2 水分和電解質

9-3 運動訓練所需的營養

9-4 運動飲料

9-5 運動營養增補劑

9-6 運動前、中、後營養成分的需求

Chapter 10 身體組成與體重控制

10-1 身體組成

10-2 身體組成與運動表現

10-3 過重及肥胖

10-4 體重控制

Chapter 11 運動與環境溫度

11-1 體溫調節

11-2 在高溫環境下運動

11-3 改善熱耐受力因子

11-4 在低溫環境下運動

Chapter 12 在高海拔與低海拔的環境中運動

12-1 在高海拔環境中運動

12-2 在低海拔環境中運動

Chapter 13 運動訓練

13-1 訓練的原則

13-2 訓練生理學

13-3 最大攝氧量

13-4 改善耐力的訓練

13-5 增進柔軟度的訓練

13-6 女性運動員的運動生理特性與訓練

13-7 運動疲勞

Chapter 14 運動處方

14-1 運動處方

14-2 各年齡層改善體適能的一般指導方針

14-3 改善心肺功能的運動處方

14-4 增進肌力及肌耐力的運動處方

14-5 改善骨骼健康的運動處方

Chapter 15 運動能力的評估

15-1 運動能力評估的原則

15-2 有氧能力的評估

15-3 無氧能力的評估

15-4 肌力的評估

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