

《发展适能与多维健康》

图书基本信息

书名：《发展适能与多维健康》

13位ISBN编号：9787532930197

10位ISBN编号：753293019X

出版时间：2009-4

出版社：伊向仁 山东文艺出版社 (2009-04出版)

作者：伊向仁

页数：434

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

《发展适能与多维健康》

前言

工程做全方位研究。我国体育学者对体适能方面做过较为深入的研究，但系统发展多维适能与健康仍处于空白状态。本书以美国提出的多维适能与健康工程所涵盖的内容为主线，运用国内外最先进的研究成果，密切结合体育与健康发展的实际需要，主要把身体、情感、精神、文化、环境五维适能融入六维健康，构建了适能与健康理论的实践新体系。本书主要贡献是丰富发展适能与健康理论，提出实践过程中所存在的问题及发展方向，如体适能检测项目的应用定位、情感智力视野下的情感教育、社会角色互动错位等。既把身体适能与锻炼放在突出的地位，也把精神与情感、社会与文化适应、疾病干预、药物滥用、生态环境等作为主要健康要素。本书可推荐为高等院校体育教育专业教材、普通高校体育课通用教材，也可作为继续教育本科和专科学生选用教材，是适能与健康研究学者不可多得的参考资料。

《发展适能与多维健康》

内容概要

《发展适能与多维健康》以美国提出的多维适能与健康工程所涵盖的内容为主线，运用国内外最先进的研究成果，密切结合体育与健康发展的实际需要，主要把身体、情感、精神、文化、环境五维适能融入六维健康，构建了适能与健康理论的实践新体系。

《发展适能与多维健康》主要贡献是丰富发展适能与健康理论，提出实践过程中所存在的问题及发展方向，如体适能检测项目的应用定位、情感智力视野下的情感教育、社会角色互动错位等。既把身体适能与锻炼放在突出的地位，也把精神与情感、社会与文化适应、疾病干预、药物滥用、生态环境等作为主要健康要素。《发展适能与多维健康》可推荐为高等院校体育教育专业教材、普通高校体育课通用教材，也可作为继续教育本科和专科学生选用教材，是适能与健康研究学者不可多得的参考资料。

《发展适能与多维健康》

作者简介

伊向仁，男，获美国西密执根大学教育学硕士和博士学位。主要研究方向是组织与管理、行为与动机、有效性分析、健康体适能等。现工作于山东大学体育人文研究所。在美国参加编写了《Core Concepts and Lab in Physical Fitness&WeUness》、《Lab Activities in Playsical Fitness & Wellness》、《Teacher Evaluation》等高等院校体育与健康教材。对世界体育与健康的发展有较深的研究。主持美国体育与运动协会资助项目一项，参与美国教育部资助项目三项。主持和参与多项国家和省级课题，在国际刊物发表了二十多篇有价值的论文。

《发展适能与多维健康》

书籍目录

前言导论第一部分体适能与身体健康第1章体适能原理第一节 体适能研究第二节 健康体适能与运动体适能第三节 体适能锻炼第2章体适能、遗传与营养第一节 遗传与疾病第二节 体适能、遗传与机体能力第三节 营养与健康第四节 遗传、营养与肥胖第3章体适能检测第一节 我国体适能检测项目的应用定位第二节 美国体适能检测项目的应用定位第三节 年龄、遗传、肥胖影响体质检测第二部分情感适能、精神适能与心理健康第4章情感适能与情感智力第一节 情感教育发展研究第二节 情感智力发展研究第三节 情感智力视野下的情感教育第四节 社会转型期情感的作用及引导第5章精神与压力适能第一节 精神生态与失衡根源第二节 压力形成与反应第三节 大学生压力源与差异性第四节 精神与压力适能第6章精神药物滥用第一节 我国药物滥用现状第二节 精神药物成瘾机理第三节 酗酒第四节 心理依赖特征第三部分社会与文化适能第7章社会角色第一节 社会角色结构与类型第二节 社会角色互动错位第三节 社会角色适应第四节 体育与社会角色第8章休闲文化教育第一节 休闲文化价值第二节 休闲内容功能第三节 社会休闲方式第四节 学校休闲教育第9章学习型社区与社区健身第一节 学习型社区的发展第二节 学习型社区标志与类型第三节 社区健身文化与学习型社区第四节 社区健身与学校体育第四部分生态环境健康与疾病第10章生态环境与新型环境污染第一节 生态系统健康第二节 新型环境污染第三节 室内空气污染第四节 运动与环境保护第11章心血管健康、癌症与糖尿病第一节 心血管疾病第二节 癌症第三节 糖尿病第12章性病传播第一节 性病早期识别与危害第二节 AIDS发展现状与因素第三节 健身与艾滋病第四节 性健康教育与行为干预第五部分适能与多维健康评价第13章适能与多维健康全面评价第一节 亚健康评价第二节 多维健康危险度评价第三节 心理测验第四节 营养监测与评价第五节 环境健康危险评定

章节摘录

插图：一般而言，在开始体能状况尚未调整好，最好从锻炼强度能量较易控制的第一类开始，等到体能状态提升，再慢慢加入第二、三类的活动，较具变化及趣味性。另外也建议不要一开始就贸然采取无氧锻炼，容易造成运动伤害或心血管疾病并发的副作用。锻炼心肺耐力目前较常用的项目有：快走、慢跑、游泳、骑脚踏车、登山、上下阶梯、有氧舞蹈、跳绳、固定式脚踏车等，这些项目都属于全身性大肌肉的活动、活动过程具有节奏性，又可持久进行，运动时容易自我控制强度及能量消耗，并不需要太复杂的设备，而且是属个人性自我锻炼的活动方式。在选择锻炼项目时，应依健身者的喜好、体能状况和环境设备等因素综合考虑，以容易实施、不易中断、不需太大花费，且不受气候与场地影响的健身项目为最理想。

《发展适能与多维健康》

编辑推荐

《发展适能与多维健康》是山东大学人文社会科学青年成长基金项目文库。

《发展适能与多维健康》

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