

# 《保健体育》

## 图书基本信息

书名：《保健体育》

13位ISBN编号：9787040158816

10位ISBN编号：7040158817

出版时间：2004-12

出版社：高等教育出版社

作者：成明祥 编

页数：267

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](http://www.tushu000.com)

# 《保健体育》

## 内容概要

本书是“技能型紧缺人才培养培训工程”卫生职业学校护理专业的体育课教材。遵循“健康第一”的指导思想，教材紧紧围绕青少年学生的健康进行构思和编写，自始至终体现为青少年学生健康发展而选择创编体育内运动、实用健身运动八章。本书可作为我国卫生职业学校护理专业学生用书，也可供药剂、检验等其他医学相关专业学生使用，还可供女性读者参考。

# 《保健体育》

## 书籍目录

第一章 健康理论基础知识	学习目标	第一节 健康	一、什么是健康	二、影响健康的因素
			三、健康的维护	四、健康的自我评价
			思考与练习	第二节 亚健康
			一、什么是亚健康	二、亚健康的预防
			思考与练习	第三节 健康教育
			一、什么是健康教育	二、学校健康教育的目的和任务
			三、学校健康教育的内容和方法	第二章 体育理论基础知识
			学习目标	第一节 体育
			一、什么是体育	二、体育的功能
			思考与练习	第二节 学校体育
			一、学校体育的目的和任务	二、学校体育的组织形式
			三、学校体育与终身体育教育	四、学校小型体育比赛
			思考与练习	第三节 女子体育
			一、女子的生理特点	二、女子的心理特点
			三、女子体育锻炼	四、月经期的体育锻炼
			五、女子体育锻炼的自我监督	思考与练习
第三章 体育与健康	学习目标	第一节 体育与健康的关系	一、体育对身体健康的作用	二、体育对心理健康的作用
			三、体育对社会适应健康的作用	思考与练习
			第二节 怎样做一名健康的护理专业学校	一、护士职业对健康的特殊要求
			二、做一名健康的护理专业学校	思考与练习
第四章 体育运动	.....	第五章 塑身运动	第六章 保健运动	第七章 球类运动
第八章 实用健身运动	附：学生体质健康标准			

# 《保健体育》

## 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](http://www.tushu000.com)