

# 《大学体育与健康知识》

## 图书基本信息

书名：《大学体育与健康知识》

13位ISBN编号：9787507520422

10位ISBN编号：7507520420

出版时间：2006-7

出版社：华文出版社

作者：闵捷，高涵主编

页数：317

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)

# 《大学体育与健康知识》

## 内容概要

本书内容分为三篇。第一篇为健康知识，主要阐述与健康相关的生理和心理知识；以及营养卫生的知识。第二篇为体育锻炼，主要阐述体育锻炼的作用，原则和方法；以及运动中应了解的卫生常识。第三篇是运动项目简介，主要介绍大学开设的主要体育课程的理论知识，以及其他较为普及的运动项目常识。为了迎接2008年奥运会在北京举办，扩大我校学生的奥运知识面，还在书中附录了奥运百科知识。

# 《大学体育与健康知识》

## 书籍目录

导论第一篇 健康知识 第一章 健康的生理知识 第一节 人体运动的基本结构 第二节 人体运动的生理调节 第三节 人体运动的能量代谢 第四节 运动疲劳的产生与消除 第二章 健康的心理知识 第一节 健康心理的因素 第二节 健康心的的标准 第三节 如何保持健康的心理 第四节 大学生觉的心理疾病 第三章 营养、卫生与健康 第一节 膳食营养与健康 第二节 饮食习惯与健康 第三节 生活方式、行为与健康 第二篇 体育锻炼 第四章 体育锻炼 第一节 体育锻炼对健康的作用 第二节 体育锻炼的原则 第三节 体育锻炼的方法 第四节 体育锻炼效果评价标准与方法 第五章 运动处方 第一节 运动处方的原理和内容 第二节 制定运动处方的原则和程序 第三节 运动处方的格式和个人锻炼计划..... 第六章 运动保健 第三篇 运动项目简介 第七章 球类运动 第八章 田径运动 第九章 武术 体操 第十章 水冰运动

# 《大学体育与健康知识》

## 编辑推荐

本书内容分为三篇。第一篇为健康知识，主要阐述与健康相关的生理和心理知识；以及营养卫生的知识。第二篇为体育锻炼，主要阐述体育锻炼的作用，原则和方法；以及运动中应了解的卫生常识。第三篇是运动项目简介，主要介绍大学开设的主要体育课程的理论知识，以及其他较为普及的运动项目常识。为了迎接2008年奥运会在北京举办，扩大我校学生的奥运知识面，还在书中附录了奥运百科知识。

# 《大学体育与健康知识》

## 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)