

<<大学运动健康>>

图书基本信息

书名：<<大学运动健康>>

13位ISBN编号：9787040196528

10位ISBN编号：7040196522

出版时间：2006-7

出版时间：高等教育出版社

作者：史绍蓉、余玲/国别：中国大陆

页数：216

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：<http://www.tushu007.com>

<<大学运动健康>>

内容概要

《大学运动健康》是高等教育出版社出版。
介绍高品质的工作与生活质量源于躯体和心理的健康；运动是保持人体健康、形成积极的生活方式必不可少的构成要素；健康的生命不仅仅在于运动，更在于科学地进行运动。

书籍目录

导言第一篇 运动健康知识篇第一章 大学终身体育教育概论第一节 我国体育人口与大学生体质简况第二节 终身运动与健康第三节 大学终身体育教育的目标与模式第二章 健康与亚健康概论第一节 健康概述第二节 亚健康概述第三章 运动与人体概论第一节 人体的主要器官系统与运动第二节 人体的不同发展时期与运动第三节 运动与能量第四节 人体的有氧运动能力与无氧运动能力第五节 运动与应激第四章 大学生体适能与健康第一节 体适能概述第二节 体适能商的构成第三节 健康体适能的检测内容第五章 终身运动保健常识第一节 合理的营养第二节 讲究运动卫生第三节 重视运动环境对人体的影响 第四节 运动医务监督第六章 大学生个性化运动健康教育体系第一节 个性化科学运动的原则第二节 运动健康的自我保健第三节 个性化健康运动处方第七章 大学生终身运动健康与健身第一节 大学生的身体与心理特点第二节 形体塑造与健康第三节 专业与运动健康第四节 体重控制与健康第五节 大学女生的终身运动健康第八章 残障大学生的运动与健康第一节 残障人体育是大众体育的构成因素第二节 残障大学生运动健康的意义第三节 残障大学生的运动康复处方第四节 残障大学生运动健康的注意事项第二篇 运动健康评价篇第九章 运动与体质健康及其评价第一节 运动对体质健康的影响第二节 大学生体质健康的现状第三节 大学生体质健康的自我监测与评价第四节 大学生体质健康的群体测量与评价第十章 运动与心理健康及其评价第一节 心理健康概述第二节 运动对大学生心理健康的影响第三节 大学生心理健康的测量与评价第十一章 运动与社会适应及其评价第一节 培养适应社会的参与意识与价值观念第二节 健康促进运动对社会适应能力培养第三节 社会适应能力的建议评价内容第十二章 运动与道德健康第一节 道德健康概述第二节 运动与道德健康网络链接第三篇 运动与健康促进篇第十三章 练习方法与健康促进第一节 平衡练习第二节 伸展练习第三节 有氧练习第四节 力量练习第五节 速度练习第六节 灵敏性、协调性练习第七节 自然力锻炼第十四章 民族传统体育运动与健康促进第一节 太极拳运动第二节 长拳、南拳第三节 武术器械运动第四节 传统保健医疗体操第五节 传统有氧操舞第六节 舞龙舞狮运动第十五章 球类运动与健康促进第一节 篮球运动第二节 足球运动第三节 排球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第十六章 时尚体育与健康促进第一节 网球运动第二节 高尔夫球运动第三节 瑜伽第四节 舍宾运动第五节 冰雪轮滑运动第十七章 休闲体育与健康促进第一节 健身跑第二节 游泳运动第三节 自行车运动第四节 保龄球运动第五节 有氧操舞 第十八章 体育探险与健康促进第一节 定向运动第二节 野外生存第三节 拓展运动第十九章 体育旅游与健康促进第一节 体育旅游与拮抗亚健康第二节 体育旅游与社会适应第三节 体育旅游与自然疗法

编辑推荐

健康是最宝贵、最重要的财富，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。高品质的工作与生活质量源于躯体和心理的健康；运动是保持人体健康、形成积极的生活方式必不可少的构成要素；健康的生命不仅仅在于运动，更在于科学地进行运动。

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:<http://www.tushu007.com>