第一图书网, tushu007.com

<<中国传统体育养生学>>

图书基本信息

书名：<<中国传统体育养生学>>

13位ISBN编号：9787500930617

10位ISBN编号：7500930615

出版时间：2007-3

出版时间：人民体育出版社

作者：邱丕相

页数：374

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

第一图书网, tushu007.com

<<中国传统体育养生学>>

内容概要

本教材依据教育部制定的体育专业课程方案，由人民体育出版社组织了全国体育院校部分资深教师，在近几年进行教学实践总结的基础上，针对学生毕业后的工作出路，选择了相关理论和实践内容进行编写。
本教材分为上、下篇两部分，上篇讲授养生学的一般理论，下篇介绍一些流传较广、符合科学养生规律、有一定传统特色的养生功法，授课教师可以从中选择一些内容进行教学。
由于功法技术复杂程度一般，重在实践和体悟，亦可进行自学，所以从这个意义上讲，也适用于社会上的一般爱好者。
本教材主要适用于民族传统体育专业的本科生，也可以从中挑选部分内容用于其他体育专业学生的选修课教学。

第一图书网, tushu007.com

<<中国传统体育养生学>>

书籍目录

上篇　第一章　中国传统养生学概述　　第一节　中国传统养生学概念　　第二节　中国传统养生思想概要　　第三节　中国传统养生学主要的养生方法　第二章　传统体育养生学概述　　第一节　传统体育养生学的概念和内涵　　第二节　传统体育养生学的内容和分类　　第三节　传统体育养生的特点和功能　第三章　传统体育养生学的历史渊源　　第一节　古代养生活动的发端　　第二节　养生理论与方法的初步形成　　第三节　传统养生理论和炼养术的充实与发展　　第四节　传统体育养生学的兴盛时期　　第五节　传统体育养生学的转型与新生　第四章　传统体育养生的理论基础　　第一节　传统体育养生的整体观　　第二节　阴阳学说在传统体育养生中的应用　　第三节　五行学说在传统体育养生中的应用　　第四节　脏腑学说在传统体育养生中的应用　　第五节　经络学说在传统体育养生中的应用　　第六节　精、气、神学说是传统体育养生之本　第五章　传统体育养生学与现代科学　　第一节　传统体育养生的生理学分析　　第二节　传统体育养生的心理学分析　　第三节　传统体育养生的社会学分析　第六章　　传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领　　第一节　传统体育养生功法锻炼的基本原则　　第二节　传统体育养生功法锻炼的基本要领　第七章　传统体育养生功法的教学　　第一节　传统体育养生功法的教学特点　　第二节　传统体育养生功法的教学阶段　　第三节　传统体育养生功法的教学方法　　第四节　传统体育养生功法教学课的结构与特点　　第五节　传统养生功法图解知识、文字叙述和看图力　第八章　　传统体育养生功法交流展示的组织与评判　　第一节　交流展示活动的组织工作　　第二节　交流展示活动的评判　第九章　传统体育养生学的科研方法　　第一节　传统体育养生思想的研究　　第二节　传统体育养生功法的整理研究　　第三节　传统体育养生功法的锻炼效果研究下篇　第十章　导引养生功法　　第一节　放松功　　第二节　内养功　　第三节　站桩功　　第四节　简编马王堆导引术　　第五节　练功十八法　　第六节　舒心平血功　第十一章　健身气功功法　　第一节　健身气功易筋经　　第二节　健身气功五禽戏　　第三节　健身气功六字诀　　第四节　健身气功八段锦　第十二章 武术健身功法　第十三章 按摩拍打功法附录：传统体育养生学主要典籍资料简介

第一图书网, tushu007.com

<<中国传统体育养生学>>

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