

<<体育锻炼与健康指南>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼与健康指南>>

13位ISBN编号：9787805948072

10位ISBN编号：7805948070

出版时间：2009-9

出版时间：西安出版社

作者：张丽

页数：284

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>

<<体育锻炼与健康指南>>

内容概要

健康是人类生存发展的一个最基本的要素，没有健康就一事无成，健康既属于个人，又属于社会。

世界卫生组织总干事马勒博士一针见血地指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切！”为适应人类社会的发展，需极大提高人的生命质量、生活质量，使人活得更快活、更幸福。

<<体育锻炼与健康指南>>

书籍目录

第一部分 体育概论 第一章 体育概况 一、体育的起源与发展 二、现代体育的功能 三、终身体育与社会体育 四、我国体育的管理体系 五、《全民健身计划纲要》的贯彻实施 第二章 体育科学原理 一、终身体育与体质健康 二、体育锻炼对增强体质的作用 三、体育锻炼的原则和要求 四、体育锻炼的内容与方法 五、人体的生理机能特点 六、人体运动时的能量供应 七、有机体的超量恢复 八、运动疲劳的产生与消除 九、健身运动中运动量的监控 十、体育锻炼运动处方的制定 第三章 体育卫生保健 一、体育锻炼中的常规要求 二、女子体育卫生 三、医务监督 四、运动中常见的生理反应 五、运动损伤及急救的处理

第二部分 体育运动 第一章 篮球 一、篮球运动概述 二、篮球基本技术 三、篮球基本战术 四、篮球竞赛规则简介 第二章 排球 一、排球运动概述 二、排球基本技术 三、排球基本战术 四、排球竞赛规则简介 第三章 足球 一、足球运动概述 二、足球基本技术 三、足球基本战术 四、足球竞赛规则简介 第四章 乒乓球 一、乒乓球运动概述 二、乒乓球基本技术 三、乒乓球基本战术 四、乒乓球竞赛规则简介 第五章 羽毛球 一、羽毛球运动概述 二、羽毛球基本技术 三、羽毛球基本战术 四、羽毛球竞赛规则简介 第六章 网球 一、网球运动概述 二、网球基本技术 三、网球基本战术 四、网球竞赛规则简介 第七章 武术

<<体育锻炼与健康指南>>

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>