

## <<大学体育标准教程>>

### 图书基本信息

书名：<<大学体育标准教程>>

13位ISBN编号：9787811006292

10位ISBN编号：7811006294

出版时间：2008-5

出版时间：林志超 北京体育大学出版社 (2008-05出版)

作者：林志超

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>

## <<大学体育标准教程>>

### 内容概要

《普通高等教育十一五国家级规划教材?大学体育标准教程》介绍了健康概述、营养与健康、行为与健康、运动与健康、健身运动、养生运动、休闲运动、康复运动等内容。

# <<大学体育标准教程>>

## 书籍目录

### 基础理论篇

#### 第一章 健康概述

##### 第一节 健康的基础知识

##### 第二节 影响健康的因素及现代人的健康危机

##### 第三节 亚健康

#### 第二章 营养与健康

##### 第一节 营养对健康的影响

##### 第二节 营养素及人体对营养素的需要

##### 第三节 平衡膳食

##### 第四节 营养状况自我评估

#### 第三章 行为与健康

##### 第一节 行为和行为对健康的影响

##### 第二节 促进大学生健康的行为及养成

##### 第三节 危害大学生健康的行为及矫正

#### 第四章 运动与健康

##### 第一节 运动的生理学和心理学基础

##### 第二节 运动对健康的影响

##### 第三节 大学生的生理和心理特点

##### 第四节 运动促进健康的实施原则

##### 第五节 运动促进健康的理想方式——运动处方

##### 第六节 运动性损伤和运动性疾病的预防与处置

##### 第七节 女子运动卫生保健

#### 第五章 体质健康测评

##### 第一节 使用新《标准》测试的操作

##### 第二节 测试的成绩评定

### 运动技能篇(上)

#### 第六章 健身运动

##### 第一节 健身运动概述

##### 第二节 健身走运动

##### 第三节 健身跑运动

##### 第四节 “三浴”健身法

#### 第七章 养生运动

##### 第一节 养生运动概述

##### 第二节 五禽戏

##### 第三节 八段锦

##### 第四节 易筋经

#### 第八章 休闲运动

##### 第一节 休闲运动概述

##### 第二节 轮滑

##### 第三节 跆拳道

##### 第四节 街舞

##### 第五节 毽球

#### 第九章 户外运动

##### 第一节 户外运动概述

##### 第二节 野外生存

<<大学体育标准教程>>

第三节 登山运动

第四节 定向运动

第十章 康复运动

第一节 康复运动概述

第二节 危害人类健康的主要疾病的运动疗法

第三节 危害大学生健康的主要疾病的运动疗法

运动技能篇（下）

<<大学体育标准教程>>

编辑推荐

<<大学体育标准教程>>

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>