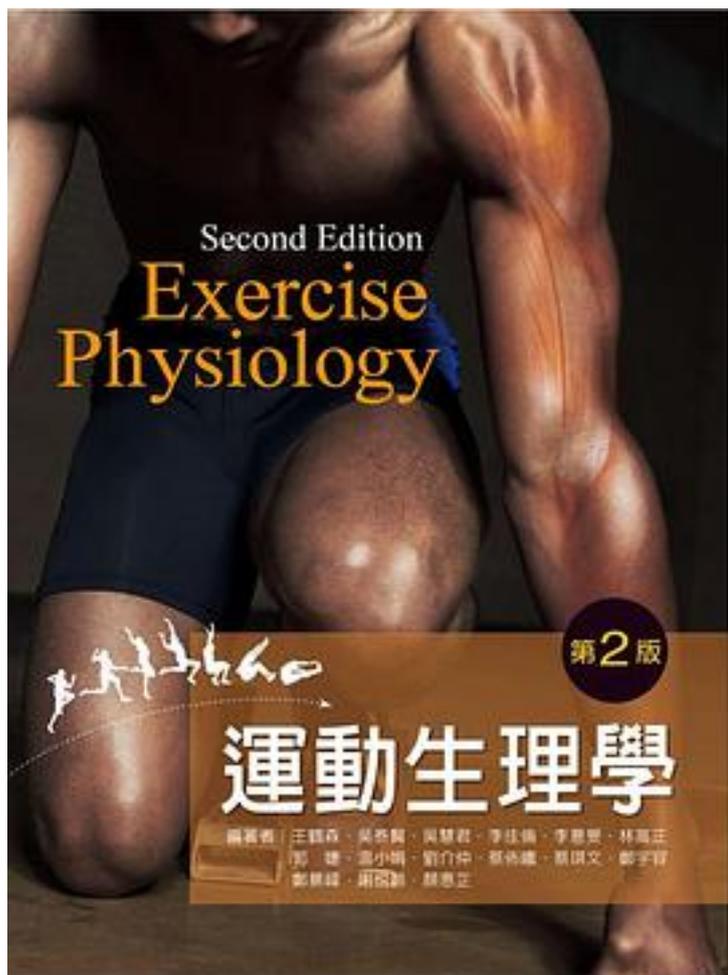


運動生理學



[運動生理學 下载链接1](#)

著者:王鶴森

出版者:新文京

出版时间:2015-1-15

装帧:平装

isbn:9789862369739

運動生理學不僅是運動科學、動作科學、人體肌動學 (kinesiology)、物理治療學、食品營養等學科的重要課程，對於運動休閒相關科系學生、運動教練、體育教師來說，也

是很重要的背景知識。但目前國內運動生理學的中文教材大部分翻譯自國外書籍，內容通常較為艱澀，超出了許多科系的教學需求，對學生造成負擔。

本書邀請了多位國內多所大學、科大、技術學院的資深運動生理學教師共同編寫，作者們參考國內外運動生理學教科書，再依國內教學需求加以調整，擬定本書各章架構。編撰時力求以簡明易懂的文字，搭配清楚扼要的插圖，由淺入深地引導初學者輕鬆進入運動生理學的領域。

各章在章末編有「課後練習」，包含選擇題及問答題，可提供同學課後複習之用，並快速掌握該章重點。書中提供習題解答，讓讀者可即時檢視，方便讀者自學。

第二版除了依最新資訊與學理知識加以更新修訂外，也在各章的「課後練習」新增部分考題，增加讀者課後練習之機會，提升學習效果。

作者介紹:

王鶴森

- 現職：國立臺灣師範大學體育學系副教授
- 學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

吳泰賢

- 現職：中臺科技大學生理科兼任講師
- 學歷：國立陽明大學生物醫學影像暨放射科學研究所博士班

吳慧君

- 現職：中國文化大學體育系教授
- 學歷：國立臺灣師範大學運動生理學博士

李佳倫

- 現職：國立中山大學通識教育中心運動與健康教育組專任副教授
- 學歷：國立體育大學教練研究所體育學博士

李意旻

- 現職：中臺科技大學生理科助理教授
- 學歷：東海大學生命科學研究所碩士

林高正

- 現職：

台北海洋技術學院海洋運動休閒學系講師

國立體育大學運動保健學系講師

中國國民重量訓練協會理事長

- 學歷：

上海體育學院體育教育訓練學博士

國立體育學院教練研究所碩士

郭婕

- 現職：中國科技大學觀光與休閒事業管理系助理教授

- 學歷：

輔仁大學食品營養研究所博士

國立體育大學運動科學研究所碩士

溫小娟

- 現職：元培醫事科技大學視光系教授兼系主任

- 學歷：

國立陽明大學醫學院生理學研究所博士

國立成功大學醫學院生理學研究所碩士

劉介仲

- 現職：元培醫事科技大學體育室副教授兼主秘

- 學歷：蘇州大學體育教育訓練學博士

蔡佈曦

- 現職：國立金門大學運動與休閒學系助理教授

- 學歷：國立體育大學體育研究所博士

蔡琪文

- 現職：明新科技大學體育室專任講師

- 學歷：美國紐約皇后學院健康運動教育研究所碩士

鄭宇容

- 現職：中國醫藥大學物理治療學系助理教授

- 學歷：國立成功大學基礎醫學研究所博士

鄭景峰

- 現職：國立臺灣師範大學運動競技學系副教授
- 學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

謝悅齡

- 現職：中國醫藥大學物理治療學系副教授
- 學歷：高雄醫學大學醫學研究所博士

顏惠芷

- 現職：元培醫事科技大學兼任講師
- 學歷：國立陽明大學解剖暨細胞生物研究所碩士

目录: Chapter 01 緒論

1-1 何謂運動生理學?

Chapter 02 運動與能量

2-1 能量來源

2-2 人體運動時的能量轉換

2-3 人體於靜止及活動時的能量消耗

2-4 運動後的恢復期

Chapter 03 運動與肌肉

3-1 骨骼肌

3-2 肌纖維的型態

3-3 肌肉動作

3-4 肌力與肌耐力

3-5 延遲性肌肉酸痛

3-6 肌酸增補

Chapter 04 動作的神經控制

4-1 神經組織學

4-2 神經系統電生理學

4-3 神經系統與運動

4-4 神經系統的運動控制功能

4-5 結論

Chapter 05 內分泌系統對運動與訓練的反應

5-1 內分泌系統概論

5-2 骨骼肌的新陳代謝

5-3 激素的調節以及運動對激素的影響

5-4 結論

Chapter 06 運動與呼吸

6-1 呼吸系統的構造

6-2 肺換氣

6-3 氣體交換

6-4 血液中氧氣及二氧化碳的運輸

6-5 呼吸的調節

Chapter 07 運動與循環系統

7-1 循環系統的結構與功能

7-2 循環生理

7-3 運動時循環系統的反應及調節

7-4 運動訓練的效果

Chapter 08 運動與免疫系統

- 8-1 免疫系統的基本介紹
 - 8-2 免疫防禦機制
 - 8-3 運動與免疫
 - 8-4 結論
 - Chapter 09 運動與營養
 - 9-1 營養素
 - 9-2 水分和電解質
 - 9-3 運動訓練所需的營養
 - 9-4 運動飲料
 - 9-5 運動營養增補劑
 - 9-6 運動前、中、後營養成分的需求
 - Chapter 10 身體組成與體重控制
 - 10-1 身體組成
 - 10-2 身體組成與運動表現
 - 10-3 過重及肥胖
 - 10-4 體重控制
 - Chapter 11 運動與環境溫度
 - 11-1 體溫調節
 - 11-2 在高溫環境下運動
 - 11-3 改善熱耐受力的因子
 - 11-4 在低溫環境下運動
 - Chapter 12 在高海拔與低海拔的環境中運動
 - 12-1 在高海拔環境中運動
 - 12-2 在低海拔環境中運動
 - Chapter 13 運動訓練
 - 13-1 訓練的原則
 - 13-2 訓練生理學
 - 13-3 最大攝氧量
 - 13-4 改善耐力的訓練
 - 13-5 增進柔軟度的訓練
 - 13-6 女性運動員的運動生理特性與訓練
 - 13-7 運動疲勞
 - Chapter 14 運動處方
 - 14-1 運動處方
 - 14-2 各年齡層改善體適能的一般指導方針
 - 14-3 改善心肺功能的運動處方
 - 14-4 增進肌力及肌耐力的運動處方
 - 14-5 改善骨骼健康的運動處方
 - Chapter 15 運動能力的評估
 - 15-1 運動能力評估的原則
 - 15-2 有氧能力的評估
 - 15-3 無氧能力的評估
 - 15-4 肌力的評估
- • • • • ([收起](#))

[運動生理學 下载链接1](#)

标签

運動生理學

運動

评论

[運動生理學_下载链接1](#)

书评

[運動生理學_下载链接1](#)