

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787109109223

10位ISBN编号：7109109224

出版时间：2006-7

出版时间：刘琦 中国农业出版社 (2006-07出版)

作者：刘琦 编

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>

<<大学体育与健康教程>>

内容概要

《大学体育与健康教程》从普通高等学校的实际情况出发，突破了传统教材的编写模式，在教材内容选编上坚持以育人为宗旨和“以人为本”的理念，以引发和强化学生的体育与健康意识，培养体育兴趣和能力，增强体质，促进身心健康，养成终身锻炼身体的习惯为主线；并汲取传统体育养生保健内容、民族传统体育健身手段和国内外学校体育教材的先进体育理论和方法；注重竞技项目与健身锻炼和健康教育的有机结合；突显体育的文化内涵和品味；加强安全教育和体育比赛欣赏能力培养的编写原则。

同时重视教材内容的思想性、科学性、时代性、实用性和趣味性，努力使之成为集教育、健康、休闲娱乐等内容与方法为一体，并具有一定特色的普通高等学校体育课程教材。

<<大学体育与健康教程>>

书籍目录

前言上篇 理论知识篇第一章 体育概论 (Introduction of Sports) 第一节 体育的产生和发展 (Production and Development of Sports) 第二节 体育的概念 (Concept of Sports) 第三节 体育的功能 (Function of Sports) 第二章 体育与文化 (Sports and Culture) 第一节 体育文化概述 (Introduction of Sports Culture) 第二节 大众体育文化 (The Public Sports Culture) 第三节 校园体育文化 (Sports Culture in Campus) 第四节 五光十色的体育竞赛 (Various Sports Competition) 第三章 体育与健康 (Sports and Health) 第一节 健康 (Health) 第二节 亚健康 (Sub-Health) 第三节 体育与生活方式 (Sports and Life Style) 第四节 大学生的健康状况 (Health Situation of College Students) 第四章 体育锻炼与身体健康 (Physical Exercise and Health) 第一节 体育锻炼对人体各器官、系统结构和功能的影响 (The Effect of Physical Exercise on the Organs, Systems structure and Function of Human Body) 第二节 最适合大学生的体育锻炼方式——有氧运动 (The Best Way of Exercise for College Students - Aerobic Sports) 第五章 体育锻炼与心理健康 (Physical Exercise and Mental Health) 第一节 中国大学生的心理健康现状 (Mental Health of College Student in China) 第二节 体育锻炼对心理的影响和特殊治疗效应 (The Effect and Special Remedial Effect of Physical Exercise on Mental Health) 第六章 体育锻炼与社会适应 (Physical Exercise and Society Adaptation) 第一节 社会适应 (Society Adaptation) 第二节 体育锻炼中的人际交往 (People's communication in Physical Exercise) 第三节 大学生如何通过体育锻炼培养自身的社会适应性 (How do College Students Cultivate Their Society Adaptation By Physical Exercise) 第七章 体育锻炼与营养健康 (Physical Exercise and Nutrition Health) 第一节 平衡膳食与健康 (Balance Diet and Health) 第二节 运动与营养 (Sport and Nutrition) 第八章 运动损伤的预防与康复 (Preventing from Injury in Sports and Rehabilitation) 第一节 体育卫生常识 (Common Sense of Athletics Hygiene) 第二节 运动性疾病 (Sport disease) 第三节 运动性损伤 (The Sport Injury) 第四节 常见运动损伤的处理与康复训练 (Treatment for General Injury in Sports and Recovery Training) 第九章 大学生身体形态、机能、素质的测量与评价 (Somatometry and Evaluation for Physical Physique, Function and Fitness of College Students) 第一节 身体成分 (Body Composition) 第二节 心肺系统机能 (Function of Heart and Lungs) 第三节 肌肉力量与肌肉耐力 (Muscle Strength and Endurance) 第四节 柔韧性 (Flexibility) 第五节 健康状况的综合评价 (Synthetic Evaluation For Health Conditions) 第十章 运动处方 (Exercise Prescription) 第一节 增强体能的锻炼原则 (Principle of Strengthen the physical efficiency) 第二节 运动处方 (Exercise Prescription) 第十一章 奥林匹克运动 (Olympic Movement) 第一节 古代奥林匹克运动 (Ancient Olympic Movement) 第二节 现代奥林匹克运动 (Modern Olympic Movement) 第三节 奥林匹克运动与中国 (Olympic Movement and China) 下篇 实践技能篇第一章 田径 (Track and Field) 第一节 田径文化 (Track and Field Culture) 第二节 跑的技术与练习方法 (Skills and Exercise of Running) 第三节 跳跃的技术与练习方法 (Skills and Exercise of Jumping) 第四节 投掷的技术与练习方法 (Skills and Exercise of Throwing) 第五节 田径比赛与欣赏 (Track and Field Match and Enjoyment) 第二章 定向运动 第一节 定向运动文化 (Orienteering Culture) 第二节 定向越野的技术、战术与练习方法.....

章节摘录

版权页：插图：骨骼是人体的支架。

骨的生长发育不仅对人体形态有重要影响，而且对内脏器官的发育，对人的劳动能力和运动能力都有着直接影响。

骨的生长是骺软骨不断增生和骨化的结果，体育运动能刺激骺软骨的增生，从而促进骨的生长。

同时，经常参加体育运动，还能使骨骼变粗，骨密质增厚，骨骼抗弯、抗折的能力增强。

实验证明，普通人的股骨，只要承受300kg的压力就会折断，而一个经常从事体育运动的运动员的股骨，可以承受350kg的压力而不断。

人体的任何运动都是通过肌肉收缩完成的，而肌肉本身又是体现人体外形美的重要方面，发达而结实的肌肉能提高劳动能力和运动能力。

经常从事体育运动，可以改善血液供应状态，增加肌肉的营养物质，特别是蛋白质含量，使肌纤维变粗，工作能力加强。

一般人的肌肉只占体重的40%左右，而运动员的肌肉重量可占体重的45%~50%。

同时，运动还可以促使肌肉有更多的能量储备，以适应运动和劳动的需要，提高运动能力。

（三）体育运动能促进人体内脏器官的改善和机能的提高体育运动能使人体内能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速，从而使循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善，使主管这些系统机能的器官——心、肺等在结构上发生变化，机能提高。

如经常运动能使心脏产生运动性肥大，心肌力增强，心壁增厚，心腔容积增大。

在机能上每搏输出量增加，而心搏频率减少，出现“节省化”现象。

肺的功能也会因运动而提高，肺活量增大，呼吸深度加深。

（四）体育运动能调节人的心理，使人朝气蓬勃充满活力从事体育运动能使人心情舒畅，精神愉快，调节人们某些不健康的情绪和心理，如意志的消沉和情绪的沮丧。

美国一位心理学家德里斯考曾对学生讲过“跑步”的实验。

他发现“跑步”能成功地减轻大学生在考试期间的忧虑情绪。

人们还发现有紧张烦躁情绪的人，只要散步15min后，紧张情绪就会放松下来。

<<大学体育与健康教程>>

编辑推荐

《大学体育与健康教程》是全国高等农林院校“十一五”规划教材之一。

<<大学体育与健康教程>>

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>