

<<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：9787115283658

10位ISBN编号：7115283656

出版时间：薛雨平 人民邮电出版社 (2012-09出版)

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>>

书籍目录

目 录第一章 体育与健康概论 1第一节 体质与健康的含义 1一、体质的定义 1二、体质的范畴 2三、健康的含义 2四、健康的范畴 4五、心理健康 5第二节 影响大学生体质的主要因素 7一、遗传对体质的影响 7二、环境对体质的影响 7三、锻炼对体质的影响 8第三节 影响大学生健康的主要因素 8一、灰色健康状态 8二、学习紧张与压力 9三、运动不足与运动过度 9四、环境对健康的影响 10五、自然环境的破坏与污染 12六、不良生活方式 13第四节 体育锻炼与健康 15一、体育锻炼的意义 15二、青少年锻炼的自我保健 16三、保健按摩 17复习思考题 23第二章 科学锻炼原则、内容和方法 24第一节 体育锻炼的原则 24一、自觉积极性原则 24二、持之以恒性原则 25三、全面发展性原则 25四、循序渐进性原则 25五、合理负荷性原则 26六、安全性原则 26第二节 体育锻炼的内容 27一、体育锻炼内容的分类 27二、如何选择体育锻炼的内容 28第三节 体育锻炼的方法 29一、有氧运动 29二、无氧运动 30三、健美运动 31四、户外运动 32五、水上运动 33六、休闲运动 33复习思考题 34第三章 体育锻炼与发展身体健康素质 35第一节 体育锻炼对呼吸系统的作用 35一、运动对呼吸的调节作用 35二、运动对呼吸系统的影响 38三、运动中的呼吸方法 38第二节 体育锻炼对心血管系统的作用 39一、运动时心血管系统的调节作用 40二、运动对心血管系统的影响 41第三节 体育锻炼对运动系统的作用 42一、运动系统的特性及形式 42二、长期运动对运动系统的影响 44第四节 体育锻炼对发展身体健康体能的作用 46一、体育锻炼对健康的非特异性促进 46二、体育锻炼运动处方 47复习思考题 50第四章 体育锻炼与营养休息 51第一节 饮食与运动健康 51一、营养素 51二、食物的营养价值评价 57三、膳食平衡 60四、膳食指南 62第二节 运动锻炼与营养成分的摄取 64一、运动和三大营养物质 64二、运动与水 66三、运动与无机盐、维生素 67四、不同类型运动的营养补充 69第三节 运动锻炼的休息与恢复 71一、整理运动 71二、生活制度 71三、积极性休息 72四、营养补充和药物调理 72五、物理疗法 72六、心理调节 72第四节 益智食品和智力开发 72一、益智食品 72二、智力开发 75复习思考题 76第五章 锻炼中损伤与突发事件的防治 77第一节 运动损伤的种类与特点 77一、运动损伤的分类 77二、运动损伤的特点 78第二节 常见运动损伤的处理与治疗 78一、运动损伤的类型 79二、运动损伤的处理原则 81三、应急预防方法 81四、一般处理方法 83第三节 腰、关节部损伤的预防与方法 86一、腰部损伤的预防与方法 86二、常见腰部损伤 87三、关节部损伤的预防与方法 90第四节 突发运动损伤事故的预防与处理 92一、运动损伤的预防 93二、树立急救意识 93三、掌握急救技能 93四、运动损伤的急救注意事项 101复习思考题 102第六章 大学生体质健康标准测试与锻炼要求 103第一节 《国家学生体质健康标准》概述与实施意义 103一、《国家学生体质健康标准》名称含义 103二、实施《国家学生体质健康标准》的重要意义 104第二节 《国家学生体质健康标准》测试说明与实施办法 105一、《标准》测试说明 105二、《国家学生体质健康标准》实施办法 107第三节 《国家学生体质健康标准》测试的内容与方法 109一、大学生《标准》测试内容与分值 109二、身高与体重测试的操作方法 109三、台阶试验测试的操作方法 110四、肺活量测试的操作方法 111五、50米跑测试的操作方法 111六、立定跳远测试的操作方法 112七、坐位体前屈测试的操作方法 112八、握力测试的操作方法 112九、800米跑(女生)或1000米跑(男生)测试的操作方法 113十、仰卧起坐(女生)测试的操作方法 113十一、掷实心球测试的操作方法 113十二、跳绳测试的操作方法 114十三、引体向上(男生)测试的操作方法 114十四、篮球运球测试的操作方法 114十五、足球运球测试的操作方法 115十六、排球垫球测试的操作方法 116第四节 《国家学生体质健康标准》测试成绩与评价 116一、大学生《标准》测试评价指标与权重系数 116二、大学生《标准》测试成绩评分标准 117第五节 《国家学生体质健康标准》测试安排与锻炼 120一、力量素质的锻炼 120二、耐力素质的锻炼 123三、速度素质的锻炼 125四、柔韧素质的锻炼 127五、灵敏素质的锻炼 129复习思考题 131第七章 大学生体育锻炼与运动管理 132第一节 运动的准备与过程 132一、锻炼前的身体准备 132二、选择适合自己的锻炼方式 133三、制定完整的锻炼计划 133四、准备运动所需的装备、器材 134五、选择运动场地、时间 134六、运动安全 134第二节 运动量控制的原则与方法 134一、体育锻炼的主要原则与方法 134二、正常状态运动量控制方法 135三、锻炼时运动量的监测方法 136四、最佳运动量与阈限内

<<大学体育与健康教程>>

负荷时间 137第三节 运动锻炼计划制定与坚持 138一、明确锻炼的目的 138二、全面掌握自己的实际情况 138三、落实锻炼的场地器械 138四、坚持与系统性原则 139第四节 运动锻炼计划与运动处方制定 139一、制订锻炼计划和运动处方的依据 139二、制定锻炼计划和运动处方的步骤和方法 140第五节 运动环境因素影响与选择 141一、空气污染 141二、噪声干扰 141三、温度和湿度 142四、运动与锻炼环境的选择 142第六节 安全运动与自我评估 142一、体育锻炼前的安全措施 143二、体育锻炼中的安全措施 143三、体育锻炼后的安全措施 144四、运动的自我评估 145五、“超量恢复”原理以及应用价值 146复习思考题 147第八章 现代社会与体育发展 148第一节 现代体育与社会发展 148一、现代体育与社会经济 148二、现代体育与生活方式 149三、现代体育与自然生存环境 150四、现代体育与现代人 151第二节 大学体育与终身体育锻炼 151一、终身体育与健康新观念 151二、体育是人才素质的重要组成部分 152三、体育与现代人的心智发展 152四、现代体育与社会契约的建立 153第三节 奥林匹克与竞技体育 154一、奥林匹克历史概述 154二、奥运体育以及发展 155三、奥运会的精神符号 157四、奥运竞赛与文化活动 161五、奥林匹克竞技体育对社会发展的影响 162六、奥林匹克与现代科技因素 163第四节 校园体育文化 168一、特色性体育文化 168二、传统型体育文化 168三、现代性体育文化 168四、体育运动欣赏 169复习思考题 170第九章 传统养生与健康生活 171第一节 中国传统养生的特点 171一、注重整体性 171二、注重形神兼养 172三、强调掌握适度 172四、注意顺应自然 172五、强调养生生活化 172第二节 中国传统养生的方法 173一、情志调摄 173二、饮食调理 174三、生活起居安排 174四、身体运动 174第三节 个人生活卫生 175一、合理的生活制度 175二、科学安排休息 175三、保证充足的睡眠 176四、良好的饮食卫生习惯 176五、积极参加体育锻炼 176六、服装卫生 176七、皮肤和牙齿卫生 176八、眼睛卫生 177九、克服不良嗜好 177第四节 性生理卫生 177一、性成熟的生理特征及卫生要求 177二、男性性器官的卫生 179三、女性性器官的卫生 179四、当代性传播疾病的特点 179五、对性传播疾病的自我防护原则 180第五节 体育运动卫生 181一、运动前后的饮食 181二、腰背疼痛的防治 182三、大脑休息的最好方式 183四、恢复身体最佳状态的方法 183五、健康的生活习惯 183复习思考题 184第十章 运动项目的学习价值与锻炼作用 185第一节 大球类运动项目的学习价值与锻炼作用 185一、大球类运动项目概述与特点 185二、大球类运动项目的锻炼效果与实用价值 186第二节 小球类运动项目的学习价值与锻炼作用 193一、小球类项目概述与特点 193二、小球类运动项目的锻炼效果与实用价值 194第三节 体能类运动项目的学习价值与锻炼作用 202一、体能类运动项目概述与特点 202二、体能类运动项目的锻炼效果与实用价值 202三、体能类运动项目训练时常见的误区 206第四节 搏击类运动项目的学习价值与锻炼作用 207一、搏击类运动项目的特点与分类 207二、搏击类运动项目的学习价值与锻炼作用 207第五节 技能类运动项目的学习价值与锻炼作用 215一、技能类运动项目概述与特点 215二、技能类运动项目的学习价值与锻炼效果 215第六节 户外运动项目的学习价值与锻炼作用 227一、户外运动的主要特点与形式 227二、户外运动的学习价值与锻炼作用 228三、户外运动项目知识与运动方法 228第七节 休闲类体育运动项目的学习价值与锻炼作用 233一、中国象棋项目 233二、围棋运动项目 236三、国际象棋项目 239复习思考题 242参考文献 243

<<大学体育与健康教程>>

编辑推荐

《大学体育与健康教程(21世纪高等院校通识教育规划教材)》由薛雨平主编,本次编写的教材在充分体现学校要“贯彻健康第一”的指导思想的同时,以培养大学生的体育健康意识、能力,养成锻炼习惯和全面增进身心健康为主线,讲述了体育健康知识、科学锻炼方法与价值,以及体育的人文精神。在教材编写体系上,融入体育健康教育和终身体育教育的思想;在内容上,更注重培养学生进行体育锻炼习惯的养成、知识的理解和方法的掌握。教材编写的文字注意通俗易懂,更贴近学生生活,尽量避免学生难以理解的技术术语和技术动作的文字叙述,使教材更具实用性和可读性。

<<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>