

<<现代大学体育实用教程>>

图书基本信息

书名：<<现代大学体育实用教程>>

13位ISBN编号：9787304049492

10位ISBN编号：7304049499

出版时间：2010-8

出版时间：李德祥、张林 中央广播电视大学出版社 (2010-08出版)

作者：李德祥，张林 编

页数：328

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>

## <<现代大学体育实用教程>>

### 内容概要

《现代大学体育实用教程》结合了教育部体育教学内容的改革，贯彻了全面素质教育的思想，理论和实践紧密结合，针对性、实用性强是其显著特点，同时做到通俗易懂，言简意赅，图文并茂，融科学性、趣味性于一体。

《全国高职高专通识课规划教材：现代大学体育实用教程》分为四篇：健康保健知识篇、体育运动知识篇、体育运动技能篇和休闲与旅游知识篇，共18章。

作为高职高专体育公共课教材，较全面地阐述了大学公共体育教学的基本内容、基本要求、培养锻炼的目标和基本标准。

《全国高职高专通识课规划教材：现代大学体育实用教程》适用于高职院校及各类成人院校的教学用书，也可作为体育爱好者学习的参考用书。

## <<现代大学体育实用教程>>

### 作者简介

李德祥，教授，云南省高等学校教学名师，二级警监；中国体育科学学会会员、武术分会委员，全国公安高校警察技能专业教学指导委员会委员；云南省武术协会副主席，云南省哈尼族研究会副会长；云南师范大学和云南民族大学民族传统体育硕士研究生导师，云南警官学院教授委员会副主任，学科带头人；云南师范大学、云南农业大学、文山学院、昭通师范高等专科学校、武警昆明指挥学院等高校客座教授。

著有《哈尼族体育》、《大学生适用武术教程》等著作19部，近年来3次荣获云南省政府云南省哲学社会科学优秀成果奖，曾派出老挝、缅甸、泰国等国家进行学术交流和执教，在国内外体育界享有一定的知名度。

张林，云南广播电视大学、云南国防工业职业技术学院副教授，从事体育教学及科研工作18年，公开发表论文30余篇，主持并完成省级课题1项，参与完成省级、厅级课题3项，主编、副主编教材各1部，获教育部优秀论文奖、教育厅优秀论文一等奖、三等奖各1项，是一名年轻有潜质的体育教育人才。

## &lt;&lt;现代大学体育实用教程&gt;&gt;

## 书籍目录

健康保健知识篇 第一章 体质健康与健康生活 第一节 健康概念 第二节 生活方式、教育与健康 第三节 体育锻炼与身体健康 第四节 体育锻炼与心理健康 第二章 体育保健的原理与方法 第一节 人体运动的能源系统 第二节 运动处方与运用 第三节 常见的运动伤病的预防与处理 第四节 运动与营养 体育运动知识篇 第三章 体育与大学体育 第一节 体育的含义 第二节 高等学校体育概述 第四章 身心健康的个体评价 第一节 体质健康标准简介 第二节 体质健康的个体评价 第三节 心理健康评价 第五章 奥林匹克运动与竞赛欣赏 第一节 奥林匹克运动概述 第二节 奥运会的历史与发展 第三节 奥运会体育竞赛项目介绍与欣赏 体育运动技能篇 第六章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球基本技术 第三节 篮球基本战术 第四节 篮球运动竞赛规则简介 第七章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球基本技术 第三节 排球基本战术 第八章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球基本技术 第三节 足球基本战术 第九章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球基本技术 第三节 乒乓球基本战术 第十章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球基本技术 第三节 羽毛球基本战术 第十一章 网球 第一节 网球运动概述 第二节 网球基本技术 第三节 网球基本战术 第十二章 游泳运动 第一节 游泳运动概述 第二节 游泳技术 第十三章 中华武术 第一节 武术概述 第二节 二十四式简化太极拳 第三节 初级长拳第一路 休闲与旅游知识篇 第十四章 休闲体育 第一节 休闲体育概述 第二节 健身走 第三节 轮滑运动 第四节 健美操运动概述 第五节 体育舞蹈 第十五章 高尔夫 第一节 高尔夫运动概述 第二节 高尔夫运动装备 第三节 高尔夫的基本技术 第十六章 定向运动 第一节 定向运动介绍 第二节 定向运动地图 第三节 定向运动基本技能及训练 第十七章 形体与礼仪 第一节 体形姿态 第二节 礼仪训练 第十八章 户外运动 第一节 户外运动概述 第二节 野外生存训练 第三节 登山与攀岩 第四节 山地自行车运动 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：2.体育锻炼是最好的健康促进方式 早在公元前400年，古希腊医学家希波克拉底（Hippocrates）就提出“体育锻炼是实现健康生活的根本手段”，积极从事体育活动是人类健康的根本保障。

体育活动不仅仅是从身体角度、从机能角度促进健康，参加体育活动还可促进人与人之间互相交流、沟通，释放心理压力，调节心理情绪。

《中国大百科全书》对体育活动定义为：通过一些轻松愉快的身体活动使人转移对日常生活中的艰难和压力的注意力。

过去三十年中，一些运动在发达国家里已经得到普及，参加经常性运动的人数已经增加了许多，但能量消耗却在减少，多数的成年人并没有为健康而进行充分的运动。

在许多发展中国家，伏案工作类型的人数比例也在不断增加。

调查显示：适量体育运动，每天消耗150kcal热量，或每周消耗1000kcal热量，冠心病发病风险可减少50%，高血压病、糖尿病、癌症的发病风险降低30%。

越来越多的证据表明，运动是减少中风的有效手段，运动也能减少各种类型的癌症的发病机会（如结肠癌和乳腺癌）。

一个功能正常的运动系统是正常、独立、高质量生活的决定因素。

运动可以延迟并防止运动系统的异常，诸如骨质疏松、骨折、腰背功能性疼痛和颈椎病。

体育锻炼也有助于治疗运动系统失常和外科矫形手术后的恢复。

运动对心理健康有着积极的影响。

运动对减轻轻度和中度的心理压抑症状及对心理健康有良好作用。

运动还有助于个性选择、心理平衡、认知能力等方面的积极转变。

美国曾以25个州的100余万中老年人为对象，就其日常运动程度与年死亡率进行了调查。

他们按年龄分为9个组，再按平时运动的程度将各年龄分为4个小组，45~49岁年龄组即平时坚持运动的小组，年死亡率为0.23%，即一年内每万人中有23人死亡；完全不运动组每万人中有106人去世。

再如，65~69岁年龄组即平时完全不运动小组，一年中每万人就有1033人死亡；平时有少量运动的小组，死亡人数减少到385人；为了健康，每周坚持运动3~4次以上的坚持运动组，死亡人数只有138人。

由此可见，适当的运动确能降低人的死亡率，延长寿命。

## <<现代大学体育实用教程>>

### 编辑推荐

《全国高职高专通识课规划教材:现代大学体育实用教程》理论和实践紧密结合,针对性、实用性强是《全国高职高专通识课规划教材:现代大学体育实用教程》的显著特点,同时《全国高职高专通识课规划教材:现代大学体育实用教程》做到了通俗易懂,言简意赅,图文并茂,融科学性、趣味性于一体。《全国高职高专通识课规划教材:现代大学体育实用教程》适用于高职院校及各类成人院校的教学用书,也可作为体育爱好者学习的参考用书。

<<现代大学体育实用教程>>

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>