

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787306020529

10位ISBN编号：7306020528

出版时间：2003-8

出版时间：中山大学出版社

作者：邓树勋 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>>

内容概要

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。

使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的好习惯。

” 本教材已通过教育部全国高校体育教学指导委员会的审定，审定意见如下： 一、该书稿符号《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神和《全国高等学校体育课程指导纲要》的要求，体现了学校体育要树立“健康第一”的指导思想和“以人为本”的教育理念。

二、该书稿突破以往以运动技术为主线的框架体系，着眼于提高学生的体育与健康意识，培养体育能力，全面增进身心健康，养成终身锻炼习惯为主线而编写，体系较新，结构完整，系统性、连贯性亦较强。

三、该书稿内容丰富、新颖，科学性、实用性、针对性较强，符合大学生的认知规律和心理、心理特征，注意吸收和借鉴最新的知识信息和科研成果。

四、该书稿形式多样，生动活泼，图文并茂，表述简捷，具有可读性和可操作性。

<<大学体育>>

书籍目录

第一章 体育与健康知识 1.1 什么是健康 1.2 大学生体育健身的功能与价值 1.3 健康文明生活方式与计算 1.4 体育锻炼与心理健康 1.5 运动处方的科学应用 1.6 体育锻炼与合理营养 1.7 运动疲劳的消除 1.8 肌肉痉挛与肌肉酸痛的对策 1.9 珍惜生命、拒绝毒品、崇尚文明、远离邪教 1.10 预防艾滋病 1.11 运动损伤的预防 1.12 野外活动及生活意外的遇险自救 1.13 奥运会、亚运会、全运全、大运会第二章 发展身体基本运动能力 2.1 走 2.2 跑 2.3 跳 2.4 投掷 2.5 定向越野 2.6 体操 2.7 攀爬第三章 塑造形体健美 3.1 形体塑造 3.2 健美运动 3.3 体育舞蹈 3.4 健美操第四章 丰富多彩的球类活动 4.1 篮球 4.2 排球 4.3 足球 4.4 网球 4.5 乒乓球 4.6 羽毛球第五章 实用的水上运动 5.1 熟悉水性 5.2 蛙泳 5.3 爬泳 5.4 仰泳 5.5 蝶泳 5.6 实用性游泳 5.7 游泳安全卫生知识与救护第六章 有趣的休闲娱乐体育 6.1 飞盘 6.2 飞镖 6.3 台球 6.4 毽球 6.5 轮滑 6.6 远足 6.7 高尔夫球 6.8 保龄球 6.9 登山第七章 实用健身养生锻炼 7.1 武术 7.2 太极拳 7.3 简易健身练习附录参考文献

章节摘录

版权页：插图：人体对维生素的日需要量很少，但在体内却不能合成或合成数量不能满足生理需要，必须由食物供给。

维生素种类很多，约有20多种。

通常按其溶解性分为脂溶性维生素（维生素A、维生素D、维生素E、维生素K）和水溶性维生素（维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12及维生素C）。

（1）维生素A。

又称抗干眼病维生素。

主要功能是维持正常视力和表皮完整，增加对感染与其他疾病的抵抗力。

当维生素A缺乏，可致夜盲症、角膜软化症，甚至失明。

动物性食物中肝、蛋、乳类的维生素A含量丰富，植物性食物中维生素A原（胡萝卜素）含量丰富的有胡萝卜、木瓜、南瓜和红薯类。

（2）维生素D。

又称抗佝偻病维生素。

主要功能是促进钙和磷的吸收，调节钙和磷正常代谢，促进牙齿和骨骼的正常生长。

维生素D缺乏，儿童可引起佝偻病，成人可引起骨质软化病，老人则引发骨质疏松症。

动物性食物中的肝（特别是鱼肝油）、蛋、鱼类、牛奶维生素D含量丰富。

在户外经阳光紫外线照射，因此，经常到户外活动，适当的阳光浴，有利于对维生素D的摄取。

（3）维生素B。

又称硫胺素或抗神经炎素。

主要功能是增加食欲，促进碳水化合物代谢，促进生长和维持神经系统正常功能。

缺乏时可出现食欲不振、体重减轻等症状，引发神经炎、脚气病等症。

动物内脏（肝、心、肾等）、瘦肉、蛋类中维生素B，含量较多，植物性食物中谷类、豆类、干果、酵母、葵花子的维生素B，含量多。

（4）维生素B。

又称核黄素。

主要功能是促进蛋白质、碳水化合物、脂肪的代谢，促进生长。

缺乏维生素B：可导致口角炎、唇炎、舌炎、溢脂性皮炎、角膜炎、男性阴囊炎及女性阴唇炎等。

动物性食物中的肝、肾、心、蛋黄中维生素B2含量较高，植物性食物中豆类、绿色蔬菜、葵花子的维生素B2含量较多。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育(学生用书)》是由教育部全国高校体育教学指导委员会审定。

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>