

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787500929871

10位ISBN编号：7500929870

出版时间：2007-8

出版时间：郝光安 人民体育出版社 (2007-08出版)

作者：郝光安 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

《大学体育(系列)教程》用一种全新的理念,突破传统的惯性思维的樊篱,编写一套既适合于北大同时又面向全国高校的具有新意的大学体育教材,具有很大的迫切性和必要性。在反复酝酿、斟酌的基础上,广泛听取了一些专家、学者的意见,我们确定在保证高质量的前提下,用继承和发展的观点,用创新的思维,来指导这套的编写工作。

<<大学体育>>

书籍目录

理论篇 第一章体育锻炼与健康 第一节健康与健康教育 第二节运动与三维健康 第三节身体成分与健康 第四节运动性疾病的防治与运动创伤的现场急救 第二章体适能 第一节体适能教育基础 第二节心肺系统机能与健身促进 第三节完美塑身——肌肉力量与肌肉耐力 第四节伸展空间——柔韧性 第五节体育锻炼的基本原则与监控方法 第三章膳食营养 第一节大学生营养知识基础 第二节营养素及其相关疾病 第三节热量平衡和体重控制 第四节运动对营养的要求 第四章养生与保健 第一节中国传统养生保健 第二节性健康与生殖保健教育 技术篇 第五章田径 第一节田径运动发展概述 第二节短跑基本技术 第三节中长跑基本技术 第四节跳高基本技术 第五节跳远基本技术 第六节铅球基本技术 第六章篮球 第一节篮球运动发展概述 第二节篮球基本技术 第三节篮球基本战术 第四节篮球裁判规则简介 第七章足球 第一节足球运动发展概述 第二节足球基本技术 第三节足球基本战术 第四节足球裁判规则简介 第八章排球 第一节排球运动发展概述 第二节排球基本技术 第三节排球基本战术 第四节排球裁判规则简介 第九章羽毛球 第一节羽毛球运动发展概述 第二节羽毛球基本技术 第三节羽毛球基本战术 第四节羽毛球裁判规则简介 第十章网球 第一节网球运动发展概述 第二节网球基本技术 第三节网球基本战术 第四节网球裁判规则简介 第十一章乒乓球 第一节乒乓球运动发展概述 第二节乒乓球基本技术 第三节乒乓球基本战术 第四节乒乓球裁判规则简介 第十二章跆拳道 第一节跆拳道运动发展概述 第二节跆拳道基础技术 第三节跆拳道攻防技术 第十三章武术 第一节武术基本功和基本动作 第二节长拳 第三节太极拳 第十四章游泳 第一节游泳运动发展概述 第二节游泳基本技术 第三节游泳安全知识与救护 休闲篇 第十五章室内休闲体育 第一节形体训练 第二节瑜伽 第三节健美操 第四节保龄球 第五节台球 第六节飞镖 第十六章户外休闲体育 第一节轮滑 第二节定向运动 第三节野外生存 第四节攀岩 第十七章舞蹈类休闲体育 第一节交谊舞 第二节体育舞蹈 第三节街舞

章节摘录

版权页：插图：第一节 健康与健康教育 一、健康的含义及其发展 健康一词最早是由20世纪30年代健康教育专家鲍尔和霍尔提出，健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好，活力充沛的一种状态。

1948年，世界卫生组织（WHO）在宪章《阿拉木图宣言》中指出，健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。

身体健康：指人在生理学方面的健康，即机体完整或功能完善。

同时还包括掌握常见健康障碍和疾病的预防和治疗的基本知识，并能采取合理的预防、治疗和康复措施。

心理健康：指人的内心世界丰富而充实，处事态度和谐安宁，与周围环境保持协调。

包括两层涵义：一是自我人格完整，心理平衡，有较好的自控能力，对自身健康有自知之明，能正确评价自己；二是有正确的人生目标，不断追求和进取，对未来充满信心。

社会适应良好：指一个人的外显行为和内在行为都能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，能与他人保持正常的人际关系。

1989年WHO又进一步深化了健康的概念，认为健康不仅包括身体健康、心理健康、社会适应良好，还应包括道德健康，从而将人们对健康的认识提高到一个新的阶段。

2000年WHO根据健康的新涵义，提出了健康的10个标准：有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张。

处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔。

善于休息，睡眠良好。

应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

能抵抗一般的感冒和传染病。

体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀的位置协调。

反应敏锐，眼睛明亮，眼睑无炎症。

头发有光泽，无头屑。

牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。

肌肉和皮肤有弹性，行走轻松自如。

<<大学体育>>

编辑推荐

据了解，普通高校体育课程教材已有各种版本，但以《大学体育(系列)教程》这种思路来编写在我国还不多见，无疑，这是一件具有开创意义的工作。

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>