

<<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：9787502245863

10位ISBN编号：7502245863

出版时间：党云辉 原子能出版社 (2009-04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

第一部分体育理论 第一章高校体育 第一节体育概述 一、体育的起源 二、体育的发展 第二节高等院校体育 第二章健康教育与体育锻炼 第一节基本概念 一、健康 二、健康教育的要求和目的 第二节健康的评测 一、常用化验检查指标 二、常用生理检查指标 三、常用身体形态指标 四、体育锻炼原则 五、体育锻炼内容 六、体育锻炼方法 第三章体育运动卫生与保健 第一节体育运动卫生常识 一、体育健身锻炼卫生常识 二、大学生体育运动卫生 三、女子体育卫生 第二节体育锻炼的医务监督 一、一般体格检查 二、定期体格检查 三、运动训练的医务监督 四、比赛期的医务监督 第三节体育运动损伤的预防与急救 一、运动损伤概述 二、运动损伤的处理 三、运动中常见的生理反应及处置 四、常见运动外伤的现场急救 第四章营养学 第一节大学生营养学概述 第二节一份大学生饮食调查报告 一、饮食习惯 二、膳食结构 三、饮食卫生 第三节大学生饮食案例分析 一、案例陈述 二、案例分析 第四节科学饮食的方法和建议 第二部分体育实践 第五章篮球 第一节篮球运动简介 一、篮球运动的起源 二、篮球运动的特点 第二节篮球基本技术 一、移动 二、传、接球 三、投篮 四、运球 五、持球突破 六、抢篮板球 七、防守对手 第三节篮球基本战术 一、队员的位置、职责与要求 二、战术基础配合 三、快攻与防守快攻 四、人盯人防守 五、区域联防与进攻区域联防 第四节篮球基本规则与裁判法(选学) 一、篮球竞赛基本规则 二、裁判方法简介 第六章足球 第一节足球运动简介 一、足球的起源 二、现代足球的特点 第二节足球基本技术 一、颠球 二、踢球 三、接球 四、运球 五、抢截球 六、头顶球 七、假动作 八、掷界外球 第三节足球基本战术 一、足球进攻战术 二、足球防守战术 三、几种常用足球比赛阵型简介 第四节足球基本规则与裁判法(选学) 一、规则与场地 二、裁判法 第七章排球 第一节排球运动简介 一、排球运动的起源 二、排球运动的特点 第二节排球基本技术 一、准备姿势 二、移动 三、拦网 四、扣球 五、传球 六、垫球 七、发球 第三节排球基本战术 一、排球战术的概念 二、战术意识 三、实践中的战术类型 四、集体防守战术 第四节排球运动竞赛与裁判规则(选学) 一、场地与器材 二、竞赛制度、编排和成绩的计算方法 第五节课外读物:沙滩排球 一、沙滩排球简介 二、沙滩排球基本常识 第六节课外读物:软式排球 一、软式排球简介 二、软式排球规则 第八章乒乓球 第一节乒乓球运动简介 一、中国的乒乓球运动 二、国际赛事简介 第二节乒乓球基础知识 一、常用术语 二、乒乓球的击球动作结构 三、握拍法 第三节乒乓球基本技术 一、基本站位与基本知识 二、基本步法 三、发球和接发球 四、推挡球技术 五、攻球技术 六、搓球技术 七、弧圈球技术 八、削球技术 第四节乒乓球基本战术 一、快攻型打法的基本战术 二、弧圈型打法的基本战术 三、削攻型打法的基本战术 第五节乒乓球比赛规则简介(选学) 第九章羽毛球 第一节羽毛球运动简介 第二节羽毛球基本技术 附录 大学生体质健康标准测试

<<大学体育与健康教程>>

章节摘录

版权页：插图：民族传统体育保健疗法。

传统体育保健是我国古代养生术与锻炼身体方法相结合的宝贵文化遗产。

唐代名医孙思邈说过：“善养性者，则治未病之病，虽其意也。

”就是通过调养精神和形体来保持健康状态。

传统体育保健历史悠久，内容丰富，包括气功、太极拳、按摩等项目，是一项非常适合体弱者和慢性病人的身体保健措施，深受人们所喜爱。

2.体育运动的环境卫生（1）利用环境健身的依据。

人类与自然环境之间最本质的联系是物质和能量的交换，自然环境的任何异常变化超过一定范围时，就会对人类产生不良影响，如对人类威胁较大的心脑血管病、癌症、糖尿病等，有80%以上是由于环境污染所致。

人们在进行体育锻炼时，体内各器官会发生明显的生理性变化，新陈代谢速度加快，呼吸加快加深，耗氧量增加等。

如果在空气污染环境中进行锻炼，就会造成组织缺氧，特别是造成脑组织缺氧，肌肉张力减退，使人产生疲劳、头晕、头痛、胸闷气急等感觉。

另外，大量地吸入有害气体，还会导致气管炎、咽喉炎等呼吸道疾病和一些过敏性疾病的发生，不但达不到增进健康的目的，还可能造成适得其反的效果。

因此，良好的卫生环境直接影响锻炼身体的效果。

（2）健身环境的选择。

一般来说，健身活动应该选择在空气新鲜、阳光充足、无噪声和污染的环境中进行，如海滨、公园、绿化好的街道，尽可能远离汽车来往繁忙的公路及烟囱等有污染源的地方。

（3）健身时间的选择。

从总体上讲，要考虑到一年之中季节的变化及每天空气较清洁的时间。

一年之中夏季和秋季比较清洁，冬季和春季前一两个月空气污染严重。

一天之内空气污染的程度也不一样，污染最严重的时间是上午7~9时、下午6~8时，在这两个污染高峰期间，污染物的浓度比平时要高2~3倍。

每天空气较清洁的时间是上午9时至下午3时之间、冬季早晨6时和夏季7时之前。

早晨参加体育锻炼能使人体从睡眠的抑制状态转为积极的兴奋状态，为一天的学习、工作在身体机能方面做好准备活动。

早晨空气新鲜，杂质和灰尘较少，是一天中环境条件最好的时间。

但是早晨锻炼时间不宜过早、过长。

时间过早，太阳还未升起，树木未能发生光合作用放出氧气，锻炼时呼吸不到新鲜空气，会降低锻炼效果。

早晨，人体新陈代谢活动比较弱，肌体内各器官的惰性还很大，因此，应根据个人的健康状况合理安排运动量，原则上是不宜过大，锻炼时间也不宜过长，以免使身体过分疲劳，影响学习、工作。

另外，也要保持室内外环境卫生，要保持室内空气新鲜和洁净，有条件时，还可相应采取一些净化措施。

总之，要充分认识到自然环境对人的重要作用，把体育锻炼与利用环境结合起来，就一定会取得更好的保健效果。

<<大学体育与健康教程>>

编辑推荐

《全国高职高专教育"十一五"规划教材:大学体育与健康教程》是在全国近百所院校的骨干教师交流、研讨的基础上编写的,特点是突出应用技术,全面针对实际应用。

在选材上,根据实际应用的需要,坚决舍弃现在用不到、将来也用不着的内容。

在叙述方法上,采取“提出问题——介绍解决问题的方法——归纳总结,培养寻找答案的思维方法”的模式。

<<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>