

<<大学体育教育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教育教程>>

13位ISBN编号：9787506821483

10位ISBN编号：7506821486

出版时间：2010-8

出版时间：季克异、孙麒麟、林志超、吴强松 中国书籍出版社 (2010-08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>

<<大学体育教育教程>>

内容概要

《大学体育教育教程》结合《纲要》的精神，强调体育在高职教育中的学科性，确认体育能够对人的社会性和全面发展做出贡献的学科地位，把握高职体育课程发展的时代特征，以“素质教育”“以人为本”和“健康第一”为指导思想，以培养高职学生健康的体魄为根本目标，突出了趣味性、科学性和实用性特点，拓展了高职学生对运动项目选择的自主性和灵活性，使其既可作为各类高职院校的体育选项课、选修课教材，也可作为高职学生自主学习。

<<大学体育教育教程>>

书籍目录

上篇 体育理论第一章 高职学生的健康教育第一节 现代健康新观念第二节 高职学生的身心特征第三节 高职学生健康的影响因素第四节 体育锻炼对高职学生健康的促进第二章 科学地自我体育锻炼第一节 体育锻炼的原则与方法第二节 体育锻炼的卫生常识第三节 高职女生的体育锻炼第四节 职业病的形成与预防第五节 常见运动损伤的防治第三章 体育锻炼与营养摄取第一节 营养与膳食第二节 高职学生营养的合理摄入第三节 高职学生体育锻炼与合理营养第四章 运动处方的科学实施第一节 运动处方概述第二节 运动处方的制定第三节 运动处方的实施第五章 高职学生终身体育教育第一节 终身体育概述第二节 终身体育的内容与方法第三节 终身体育的重要意义第六章 国家学生体质健康测试第一节 《国家学生体质健康标准》测试内容及方法第二节 《国家学生体质健康标准》测试成绩评价中篇 体育技能第七章 田径第一节 田径运动文化第二节 田赛项目核心技术第三节 径赛项目核心技术第四节 教学考评第八章 体操第一节 体操运动文化第二节 体操基本技术入门第三节 体操核心技术提高第四节 教学考评第九章 篮球第一节 篮球运动文化第二节 篮球基本技战术入门第三节 篮球核心技战术提高第四节 教学考评第十章 排球第一节 排球运动文化第二节 排球基本技战术入门第三节 排球核心技战术提高第四节 教学考评第十一章 足球第一节 足球运动文化第二节 足球基本技战术入门第三节 足球核心技战术提高第四节 教学考评第十二章 乒乓球第一节 乒乓球运动文化第二节 乒乓球基本技战术入门第三节 乒乓球核心技术战术提高第四节 教学考评第十三章 羽毛球第一节 羽毛球运动文化第二节 羽毛球基本技战术入门.....下篇 体育拓展

<<大学体育教育教程>>

章节摘录

版权页：插图：1.运动不足美国明尼苏达大学生理卫生实验室教授亨利·布莱克本说的：“我认为，坐着工作是文明史上对人的新陈代谢影响最深刻的变化，这是造成我们许多新陈代谢失调现象的原因。

”在与自然疏远的过程中，人们得到了许多物质财富与精神财富，但也丧失了很多宝贵的东西。损失最大的是人体的运动能力。

人体运动能力减弱，是由于受机器的奴役和放弃了本身的努力。

于是许多人就丧失了许多生产技能和生活技能，同时还丧失了协调、灵敏、力量、平衡等许多必备的素质，以及许多对外界的适应能力。

2.营养过剩现代生活水平的提高，人们的膳食结构发生了急剧的变化。

任何一个家庭、一个城市、一个国家一旦富裕起来，必然要增加动物蛋白和动物脂肪的消耗。

在美国，每年每人消耗的食物总量为1463磅，其中脂肪含量高达42%，动物蛋白摄入量占蛋白摄入量的80%。

这造成了美国约有55%的成年人过胖，23%的成年人超重，俄罗斯、英国、德国也有类似的现象。

美国医学会杂志在1999年10月报道，肥胖已经成为美国的一种流行病，平均每年约30万人死于与肥胖有关的疾病。

而在我国，这种情况也不容乐观，1992年我国城乡人均谷物和薯类消费与1982年相比，分别下降了10.9%和49.4%，而肉、蛋、奶和水产品分别增加了81%、200%、323%和97.4%，其增速令人吃惊。

城市居民体重超重者已达14.9%，北京市居民中体重超重者已达到32.89 / 6，中年妇女中体重超重者已经超过45%。

肥胖儿童随处可见，肥胖儿童的发展趋势是年龄越低越多，并且由大城市向中小城市和农村蔓延。

据全国人群调查统计，我国现有高血压患者已达1.1亿人，而且每年以25%的速度递增，糖尿病人3000万，每年肿瘤发病160万。

3.高度紧张日益紧张的生活环境，以及越演越烈的竞争环境，迫使人们付出很大的健康适应生存需要。

精神高度紧张是现代社会的特征之一，工业化社会快节奏的工作、复杂的社会关系、多重的社会角色和激烈的社会竞争，使人们经常处于紧张状态，不良的精神能量不断积累，神经系统的长期紧张、吸烟、喝酒等等导致行为失常、神经衰弱，以致精神病例不断增加。

在现代社会，紧张的生活节奏造成的心理障碍成为一个重要的社会问题。

进入信息化时代，生产劳动对人的疲劳的影响则进一步转向了高级神经系统，使劳动者的健康状况发生着更为深刻的变化。

由于过于紧张的商业竞争和过于强烈的责任感，使日本相当比例的中年人，由于过度紧张而猝死。

我国也有很多猝死的事例，常有“白发人送黑发人”的青年人猝死事例发生，这一现象需要引起人们的高度重视。

紧张情绪可以诱发各种身心疾病。

紧张可导致偏头疼、便秘、腹泻、溃疡性结肠炎、妇女月经失调、男性阳痿、糖尿病、癌症、高血压、心脏病，以及神经过敏、神经衰弱、精神分裂、狂躁忧郁等精神性疾病。

<<大学体育教育教程>>

编辑推荐

《大学体育教育教程》是教育部全国高等学校教学指导委员会审定高职高专公共体育通用。

<<大学体育教育教程>>

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>