

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787560628172

10位ISBN编号：7560628176

出版时间：2012-8

出版时间：西安电子科技大学出版社

作者：刘旭东，徐芝芳 主编

页数：342

字数：520000

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

刘旭东、徐芝芳主编的《大学体育》是基于普通高校公共体育理论课的需要，为高校“大学体育”理论课程而编写的，书中系统介绍了大学生目前急需的体育与健康知识。

全书共五篇，十八章。

内容包括：体育概述，奥林匹克运动，体育文化，《国家学生体质健康标准》测试，健康概论，体育锻炼与健康，膳食营养与体育锻炼，体育健身原理与方法，体育锻炼与体适能，体育锻炼与运动处方，防身自卫术，体育卫生保健常识，保健体育与体育疗法，民族传统体育与养生，休闲娱乐体育，体育欣赏，户外运动，电子竞技运动。

《大学体育》既可作为高校“大学体育”公共理论课教材，也是一本非常实用的全民健康知识读本。

<<大学体育>>

书籍目录

第一篇 体育概论篇

第一章 体育概述

第一节 体育的起源与发展

第二节 体育的功能

第三节 大学体育教育

思考题

第二章 奥林匹克运动

第一节 古代奥林匹克运动

第二节 现代奥林匹克运动的诞生和发展

第三节 奥林匹克文化简介

思考题

第三章 体育文化

第一节 体育文化的概念

第二节 体育文化的产生与发展

第三节 体育文化的价值

第四节 体育文化的特性

第五节 东方体育文化与西方体育文化

思考题

第四章 《国家学生体质健康标准》测试

第一节 《国家学生体质健康标准》测试简介

第二节 《国家学生体质健康标准》测试各项指标的意义

第三节 《国家学生体质健康标准》测试方法

第四节 《国家学生体质健康标准》测试评价标准

第五节 《国家学生体质健康标准》测试实施办法

思考题

第二篇 健康知识篇

第五章 健康概论

第一节 健康概述

第二节 健康与生活方式

第三节 亚健康概述

思考题

第六章 体育锻炼与健康

第一节 体育锻炼与心理健康

第二节 体育锻炼与生殖健康

第三节 体育锻炼与社会适应

第四节 体育锻炼与道德健康

思考题

第七章 膳食营养与体育锻炼

第一节 营养概述

第二节 平衡膳食与膳食指南

第三节 合理营养与体育锻炼

第四节 减控体重的运动与营养措施

思考题

第三篇 健身方法篇

第八章 体育健身原理与方法

<<大学体育>>

第一节 健身给你带来了什么

第二节 健身新要素

第三节 健身新方法

第四节 走出体育锻炼的误区

思考题

第九章 体育锻炼与体适能

第一节 佳适能概述

第二节 体育锻炼与心肺耐力

第三节 体育锻炼与肌肉适能的提高

第四节 体育锻炼与柔韧素质

思考题

第十章 体育锻炼与运动处方

第一节 运动处方概述

第二节 瘦长型学生健身运动处方的制定及举例

第三节 肥胖型学生健身运动处方的制定及举例

第四节 匀称型学生健身运动处方的制定及举例

第五节 特效运动保健处方

思考题

第十一章 防身自卫术

第一节 防身自卫术概述

第二节 防身自卫理论知识

第三节 防身自卫术实战技法

思考题

第四篇 卫生保健篇

第十二章 体育卫生保健常识

第一节 体育锻炼的一般卫生保健常识

第二节 体育锻炼的自我监督

第三节 女子体育锻炼的要求

第四节 运动损伤预防和处理

第五节 运动损伤的一般处理

第六节 运动损伤的急救

第七节 心跳呼吸骤停的急救(心肺复苏术)

思考题

第十三章 保健体育与体育疗法

第一节 保健体育概述

第二节 体育疗法概述

第三节 常用的体育疗法

第四节 大学生常见病的体育疗法

思考题

第十四章 民族传统体育与养生

第一节 民族传统体育养生概述

第二节 民族传统体育养生方法之情志养生法

第三节 民族传统体育养生方法之体质养生法

第四节 民族传统体育养生方法之四季养生法

第五节 民族传统体育养生功法一八段锦

思考题

第五篇 休闲娱乐篇

<<大学体育>>

第十五章 休闲娱乐体育

第一节 休闲娱乐体育概述

第二节 选择适合自己的休闲项目

思考题

第十六章 体育欣赏

第一节 体育美概述

第二节 体育竞赛的观赏性

思考题

第十七章 户外运动

第一节 户外运动概述

第二节 拓展训练

第三节 定向运动

第四节 攀岩运动

思考题

第十八章 电子竞技运动

第一节 电子竞技运动概述

第二节 电子竞技运动与网络游戏、竞技体育

第三节 电子竞技运动对青少年的影响

第四节 电子竞技运动的竞赛组织与赛制简介

思考题

参考文献

<<大学体育>>

编辑推荐

刘旭东、徐芝芳主编的《大学体育》具有结构合理、内容丰富、图文并茂、实用性强等特点，其价值和功能主要体现在以下三个方面：一是介绍大学生全面发展的意义和内容；二是使大学生掌握保持和提高健康水平的理论知识；三是介绍各种科学锻炼方法，从而奠定终身体育的基础。

本书既可作为高等学校公共体育必修课教材，帮助教师在教学过程中统一授课内容，还可作为大学生日常体育锻炼的参考书，帮助大学生运用科学健身方法和保健知识，提高体育锻炼的兴趣，减少不必要的运动损伤。

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>