第一图书网, tushu007.com

<<大学生健身安全指南>>

图书基本信息

书名：<<大学生健身安全指南>>

13位ISBN编号：9787564401139

10位ISBN编号：7564401133

出版时间：2009-2

出版时间：北京体育大学出版社

作者：范清惠

页数：212

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

前言

近年来，因校园体育安全事故而引起的纠纷日益增多，并且越来越受到社会及传媒的广泛关注。
一方面是人们维权意识的增强；另一方面是当事人及家长追究学校的民事责任，以求赔偿，甚至迫使学校无过错赔偿。
为避免大学生在体育课和体育活动中发生伤害事故，有些学校已采取“一动不如一静”的消极对策，对体育活动做出了诸多限制性的规定；甚至学校因为害怕发生体育伤害事故而不敢开展某些运动项目，给学校体育活动造成消极影响。
我们不能“因噎废食”。
学校体育是确保学生的身体、心理和社会适应等方面健康发展的最积极有效的教育途径。
体育教师的责任就是以体育运动项目为载体，引导学生选择实现健康的最佳方法。
虽然体育活动本身激烈的竞争性不可避免地会引发一些伤害事故，但只要做出防止和处置伤害事故的预案，经常性地给予学生有效的告诫、纠正，以强烈的责任心履行自己的职责，将教学、指导和管理有机融合。
本书从健身安全入手，详细阐述了大学生安全健身的科学基础、健身安全与体重控制、健身安全与营养、健身安全与心率、准备活动与恢复活动对安全健身的重要性、运动处方、大学生医疗体育安全指南以及大学生体质健康测量与评价等内容。
通过阅读本书，可加强学生健身时的安全意识，拓宽健身安全方面的知识，做到科学健身，把体育活动伤害事故的几率降至最低。
本书由范清惠担任主编，杨洪志任副主编。
参加本书编写的人员有范清惠、杨洪志、吴丽芝、李莉卿、白志彦、冯希杰、张岩、白雪冬、李越平、刘丽萍。
在本书编写过程中得到了北京体育大学、首都体育学院、清华大学等有关专家的热情指导与帮助，在此一并表示最衷心的感谢！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书从健身安全入手，详细阐述了大学生安全健身的科学基础、健身安全与体重控制、健身安全与营养、健身安全与心率、准备活动与恢复活动对安全健身的重要性、运动处方、大学生医疗体育安全指南以及大学生体质健康测量与评价等内容。
通过阅读本书，可加强学生健身时的安全意识，拓宽健身安全方面的知识，做到科学健身，把体育活动伤害事故的几率降至最低。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

范清惠，女，1961年4月生，汉族，藉贯山东。
北京联合大学体育部主任，教授。
北京市中青年骨干教师，2006年被授予北京市优秀教师称号。
1982年毕业于北京体育师范学院，获学士学位。
长期从事体育教学与体育文化研究。
主编教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定的《大学

<<大学生健身安全指南>>

书籍目录

第一章 大学生健身安全概述 第一节 体育锻炼安全之学校工作 第二节 大学生体育锻炼安全之个人责任第二章 身体锻炼的科学基础 第一节 身体锻炼的生物学基础 第二节 身体锻炼的内容 第三节 身体锻炼的方法 第四节 体育锻练的基本原则与监控方法 第五节 体育锻炼中的安全第三章 大学生健身安全与体重控制 第一节 超重与肥胖的问题 第二节 身体健康素质与体育锻炼第四章 大学生健身安全与营养 第一节 新陈代谢与肌肉 第二节 食物与饮食 第三节 脂肪 第四节 安全健身的饮食问题第五章 大学生健身安全与心率 第一节 心率基础知识 第二节 心率锻炼目标区域 第三节 影响心率的其他因素第六章 健身的准备活动与疲劳的消除 第一节 准备活动与整理活动 第二节 运动疲劳的产生与消除 第三节 关于肌肉延迟性疼痛第七章 运动处方 第一节 运动处方的涵义与内容 第二节 运动处方制定示例第八章 大学生常见医疗休育安全指南 第一节 大学生常见运动损伤的防治 第二节 大学生医疗康复体育指南 第三节 大学生常见疾病的体育疗法第九章 大学生体质健康的测量与评价 第一节 体质健康的概述 第二节 大学生体质健康的测试与评价 第三节 大学生的心理健康参考文献

章节摘录

插图：第一章 大学生健身安全概述近几年来，由于种种原因，各级各类学校的学生参加各种体育活动而发生意外伤害事故的现象时有发生，由此产生的经济与法律纠纷也随之增加，这种情况不但给学校体育教学工作造成了不良影响，也给体育教师带来沉重的工作压力和心理负担，尤其是给学生与家长造成很大的生理和心理伤害。
学校开展一切体育活动的目的，都是为了促进学生的身心健康发展，在体育活动过程中首先要高度重视学生的生命安全，要树立“ 健康第一 ”的指导思想，这就需要体育教师与学生本人遵循体育健身规律，科学安排体育锻炼，既保证锻炼效果又要保证人身安全。
第一节 体育锻炼安全之学校工作一、加强学校对安全的管理与落实大学生锻炼的主要场所在校园内，学校应当为学生在校内体育场所开展体育课和课余体育锻炼创造安全的条件，安全第一的健康教育观念要从学校的高度出发，以人为本，关爱生命的宗旨要渗透校园的每个角落，落实到每一位教师，安全教育要到位、管理要适当、措施要落实。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《大学生健身安全指南》由北京体育大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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