

<<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：9787030277817

10位ISBN编号：7030277813

出版时间：2010-6

出版时间：科学出版社

作者：赵武臣，周跃，陈屹 主编

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>

<<大学体育与健康教程>>

内容概要

本书以培养学生的体育与健康意识，全面增进身心健康，养成终身锻炼习惯为主线，以体育与健康知识、锻炼健身方法为基本框架，在体系上融入了素质教育和终身教育思想，内容上以培养学生锻炼兴趣和锻炼习惯，贴近生活为目标。

具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学的特色。

本教材分为两大部分，共14章，分别介绍了体育的起源与发展，健康教育与体育锻炼的方法，体育运动卫生与保健知识，营养学与科学的饮食方法和习惯，以及篮球、足球、排球、乒乓球和羽毛球运动的基本技术、战术和练习方法，最后还介绍了田径运动、游泳运动、体操运动以及武术运动等体育内容。

本教材注重理论与实践的结合，内容充实，文笔流畅，图文并茂。融科学性、知识性和趣味性于一体，便于学生掌握科学的锻炼方法和各项体育运动的基本知识，可作为高等院校（含本科和高职高专院校）各专业学生的体育教材。

<<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、健康教育的目的和要求

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

<<大学体育与健康教程>>

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

一、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

.....

附录 大学生体制健康标准测试

主要参考文献

<<大学体育与健康教程>>

章节摘录

版权页：插图：(1) 身体运动素质与身体健康素质的关系。

体能就是人的心脏、血管、脏腑及肌肉组织等都能发挥有效作用时机体所表现出的能力。

其中心血管系统健康状况、身体成分与健康的关系较为密切，应归类于身体健康素质；而速度、力量等素质则主要决定运动能力，因此应归类于身体运动素质。

有关体能、身体健康素质、身体运动素质的概念及其相互关系，还有很多不同的观点。

第一种观点认为，体能是指一个人的工作能力及有余力从事休闲活动；同时认为一个人的健康应包含5部分，即社会、心智、情绪、精神和身体。

当上述5种健康要素处于平衡状态时，才可以说是健康状况良好。

而健康体能计划，应该以获得均衡发展为目的而制定。

第二种观点认为，个体的体能是指外在与内在活动的的能力（运动能力只是其中的一部分），内容包括个人的特性及运动能力表现出的特征，如肌力、耐力、柔韧性、敏捷及速度等。

若专指运动素质来说，所强调的是肌力、耐力、柔韧3项。

而身体健康素质是指身体各生理系统的状况，表现在能有效率地承担身体工作任务的能力，绝不是包含所有的要素。

还有一种观点是从运动生理学的角度分析，认为健康体能应表现代谢能力（作业时能量的产生）、肌肉系统效率（机械作业的能力表现）、循环与呼吸系统效率（氧气传输效率）、营养、运动及体重控制4个方面。

而且认为要促进健康体能，需通过运动训练的方式来调整人体的生理功能，并制定系统的运动训练计划。

综合上述观点不难得出，体能是衡量人体体质强弱的重要标志之一，是指人体各器官系统的主要生理功能以及在体育活动中表现出来的能力，包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等基本身体素质，以及走、跑、跳、投、攀、爬、悬垂、支撑等基本活动能力。

发展体能的目的是，一是促进个人身体健康，二是有效提高人体对活动的适应能力。

内容方面，则因个体需要的差异而有所不同。

然而，无论是与健康有关还是与运动能力有关的素质，彼此间均有交融，很难截然划分，而且都要通过有计划地训练才能改善。

要发展身体健康素质应坚持低强度、长时间的有氧运动，才能收到满意的效果。

良好的身体健康素质锻炼效果表现在肌力与耐力的增强、柔韧性的改善、去脂体重的增加与心肺功能效率的提高。

这些身体健康素质的提高有一定的方法可循，而训练方法应视个人素质水平的不同决定取舍，最重要的原则是规律运动习惯的养成和动态生活模式的建立。

<<大学体育与健康教程>>

编辑推荐

《大学体育与健康教程》是高职高专教育“十一五”规划教材之一。

<<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>