第一图书网, tushu007.com

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787309041675

10位ISBN编号：7309041674

出版时间：2004-9

出版时间：复旦大学出版社

作者：刘忠武 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

前言

随着教育改革的不断深化，高等学校体育教学改革也向着科学化、制度化、规范化的方向发展。
为了全面推进素质教育，贯彻落实第三次全国教育工作会议精神，体现“学校教育、健康第一”的指导思想，落实《全国普通高校体育课程教学指导纲要》，在体育教学过程中切实将增进学生的身心健康放在首位，我们决定编写《大学体育教程》一书，以适应社会的发展和教育改革的需要。
本书根据教育部《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神，将传统课程内容按照现代教育理论和体育课程的最新发展，进行重新构建。
这部书主要体现以下几个鲜明的特点:一、时代性。
本书突出了学校体育教育中终身受益的指导思想，强调树立健康第一的观念。
二、可读性。
以科学研究的事实为依据，尽量避免一般的理论描述和空洞的说教，学生在学完这本书后，会感到这本书的解释和分析言之有理，论之有据。
三、创新性。
本书吸收了许多先进的体育理论与方法，使人们对体育与健康的关系有了更深层次的认识。
四、应用性。
本书特别注重理论联系实际。
告诉学生如何配置适合自己的运动处方才能达到最佳锻炼效果，怎样饮食才合理科学。
本书主要内容包括:高校学生身体质量自我评价、高校体育健康课程、运动技术项目选例、娱乐体育项目选例、休闲体育项目选例、体育竞赛与欣赏。
本书可作为我国高等学校学生用书，亦可作为其他方面读者的参考书。
本书由教育部全国高等学校体育教学指导委员会副主任、哈尔滨师范大学体育学院院长刘忠武教授任主编。
参加编写的人员有:刘忠武（第一章、第二章、第七章、第八章、附录），刘英滨（第三章、第四章、第五章、第六章、第九章），薛春林（第十章、第十一章、第十三章、第十五章），唐兴宁（第十二章、第十四章、第十六章、第十七章）。
全书由教育部全国高等学校体育教学指导委员会公体组组长、上海交通大学孙麒麟教授主审。
由于作者水平所限，不足之处在所难免，恳望专家与读者批评指正。

内容概要

《大学体育教程》主要内容包括:高校学生身体质量自我评价、高校体育健康课程、运动技术项目选例、娱乐体育项目选例、休闲体育项目选例、体育竞赛与欣赏。
《大学体育教程》可作为我国高等学校学生用书，亦可作为其他方面读者的参考书。

<<大学体育教程>>

书籍目录

体育原理篇第一章体育与健康知识第一节健康的定义第二节大学生体育健身的价值第三节体育与健康文明生活方式第二章高校学生身体质量自我评价第一节高校学生身心健康状况评价第二节高校学生心肺功能适应能力评价第三节高校学生肌肉力量评价第四节高校学生肌肉耐力评价第五节高校学生柔韧性评价第三章身体机能的锻炼原则和方法第一节身体机能的锻炼原则第二节运动处方的科学应用第三节简便易行的锻炼方法第四章体育锻炼与心肺功能适应能力第一节体育锻炼时的能量供应第二节体育锻炼与心肺系统第三节提高心肺功能适应水平的运动处方第四节耐力练习对提高心肺功能适应水平的作用第五章体育锻炼与肌肉力量和耐力的提高第一节发展肌肉力量、耐力的必要性第二节肌肉力量、耐力练习的运动处方第三节力量练习方法第六章体育锻炼与柔韧性的改善第一节柔韧性的意义第二节关节柔韧性的练习方法第三节柔韧性锻炼计划第七章体育锻炼与心理健康第一节心理健康的标准第二节体育锻炼对心理健康的积极作用第三节影响体育锻炼产生良好心理效应的因素第八章体育锻炼与疾病防治第一节体育锻炼对心血管疾病的防治第二节体育锻炼与环境第三节体育锻炼与癌症的预防第四节运动损伤的防治和康复第九章体育竞赛与欣赏第一节怎样欣赏体育竞赛第二节体育竞赛知识入门运动技能篇第十章田径健身运动第一节健身走（普通走）第二节竞走技术第三节跑步健身运动第四节跳跃健身运动第五节投掷健身运动第十一章塑造形体健美第一节形体练习第二节健美运动第三节体育舞蹈第四节民族舞蹈第五节模特练习第六节健美操第十二章丰富多彩的球类运动第一节篮球第二节排球第三节足球第四节网球第五节乒乓球第六节羽毛球第十三章冰雪运动大世界第一节实用滑雪技术第二节实用滑冰技术第三节冬泳锻炼第四节掷冰壶运动第五节轮滑运动第十四章实用游泳运动第一节蛙泳技术第二节自由泳技术第三节仰泳技术第四节游泳水中救护方法第十五章休闲娱乐体育第一节飞盘第二节飞镖第三节台球第四节保龄球第十六章实用武术健身养生锻炼第一节武术第二节太极拳第十七章跆拳道与散打第一节跆拳道第二节散打附录高校体育与健康课程评价第一节体育与健康教学指导第二节《学生体质健康标准》（试验方案）测试内容

章节摘录

二、跑步锻炼法跑步锻炼对任何人都很适宜。
从儿童到老人，无论是体力劳动者还是脑力劳动者，也无论性别或其所处的生活环境，只要穿上运动鞋跑起来，你就一定会体验到其中的乐趣。
绝大多数的人参加跑步的目的不外乎保持优美体形和健康这两大方面。
跑步是一种有关肌群反复活动的全身性有氧运动。
肌肉活动必须有能量的提供才能完成，跑步则消耗大量的能量物质。
因此，利用跑步消耗体内过剩的热量有助于减少体脂和控制体重。
三、游泳锻炼法游泳的锻炼价值与跑步有很大的相似之处，两者的主要不同是游泳以手臂和腿的运动推动人体在水中前进的同时，还必须花费一定的能量使身体免于下沉。
因此，在水中游与跑步同样的距离，其消耗的能量是跑步的4倍之多。
人体通过克服来自前进中的阻力获得对肌肉力量和耐力的锻炼。
由于水的浮力减轻了人体承重关节的负荷，水的良好导热性又帮助锻炼者散发运动时产生的热量，因此，游泳锻炼虽然消耗的能量较多，但心率却相对处于较低的水平，是一种更为安全的健身方法。
值得一提的是，当下肢受伤而不能进行其他方式的锻炼时，以游泳作为替代练习能使心肺机能得到维持，伤愈后即可投入其他方式正常的锻炼。
四、跳绳锻炼法。
坚持跳绳锻炼能提高心血管系统和呼吸系统的功能，提高肌肉长时间工作的能力。
不仅普通人可以通过跳绳来锻炼身体，就连对心肺功能和肌肉耐力要求极高的拳击运动员们都常将跳绳作为身体练习的重要手段。
此外，跳绳对速度、灵敏、协调等体能成分也有较高的要求，锻炼同样会使这些体能得到增强。
对肥胖的人来说，很难找到比跳绳更好的减肥方法。
你完全可以寻找一处小小空间进行跳绳练习，从而实现控制体重的愿望。

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