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：9787560971957

10位ISBN编号：7560971954

出版时间：2011-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：刘尚达，何文轩，张崎琦 等主编

页数：253

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

内容概要

《大学体育教程》为大学本、专科体育课教学用书，共十六章，一至六章为理论篇，分别介绍了高等学校体育、体育锻炼、体育卫生与保健、体育欣赏、大学生体质健康标准和球类运动竞赛组织工作；七至十六章为实践篇，分别介绍了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、游泳、武术和跆拳道。
在编写过程中，借鉴和吸收了体育课教学中的传统精华和最新研究成果，集科学性、知识性、先进性、针对性和实用性为一体，信息量大，涵盖面广，图文并茂，通俗易懂，指导性强，既是大学生实用教学课本，又是课外锻炼、保健养生、体育欣赏和球类运动竞赛组织管理的指南。
《大学体育教程》由刘尚达、何文轩、张崎琦等任主编。

书籍目录

第一章 高等学校体育
 第一节 我国学校体育形成与发展概述
 第二节 高等学校体育的地位与目标
第二章 体育锻炼
 第一节 体育锻炼的意义
 第二节 体育锻炼的基本原则
 第三节 体育锻炼的内容与方法
 第四节 体育锻炼计划
 第五节 体育锻炼的自我监督
第三章 体育卫生与保健
 第一节 体育锻炼与一般卫生
 第二节 体育锻炼的卫生
 第三节 女子体育卫生
 第四节 体育锻炼与疲劳恢复
 第五节 体育锻炼与营养卫生
 第六节 常见运动性病症和运动损伤的防治
 第七节 四季体育锻炼与养生保健
第四章 体育欣赏
 第一节 体育欣赏的意义与作用
 第二节 体育欣赏应具备的基本知识
 第三节 体育欣赏的内容
第五章 大学生体质健康标准
 第一节 《国家学生体质健康标准》概述
 第二节 大学生体质健康标准的项目、指标及权重
 第三节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法
 第四节 《国家学生体质健康标准》评分表
第六章 球类运动竞赛组织工作
 第一节 球类运动竞赛计划与种类
 第二节 竞赛制度、编排与成绩计算方法
 第三节 球类运动竞赛组织管理工作
第七章 篮球
 第一节 篮球运动概述
 第二节 篮球基本技术
 第三节 篮球基本战术
第八章 排球
 第一节 排球运动概述
 第二节 排球基本技术
 第三节 排球基本战术
第九章 足球
 第一节 足球运动概述
 第二节 足球基本技术
 第三节 足球基本战术
第十章 乒乓球
 第一节 乒乓球运动概述
 第二节 乒乓球基本技术

第三节 乒乓球基本战术
第十一章 羽毛球
第一节 羽毛球运动概述
第二节 羽毛球基本技术
第三节 羽毛球基本战术
第十二章 网球
第一节 网球运动概述
第二节 网球基本技术
第三节 网球基本战术
第十三章 健美操
第一节 健美操运动简介
第二节 健美操基本动作
第三节 全国第二套大众健美操锻炼标准2、3、4级规定动作
第十四章 游泳
第一节 游泳运动概述
第二节 游泳基本技术
第三节 游泳安全卫生与救护常识
第十五章 武术
第一节 武术运动概述
第二节 武术基本功和基本动作
第三节 武术初级套路简介
第四节 散打
第十六章 跆拳道
第一节 跆拳道运动的起源和发展
第二节 跆拳道的基本技术

章节摘录

版权页：插图：（二）营养膳食的合理性人体的生长发育离不开营养，而科学合理的营养则是增强机体质量、完善生理机能、提高健康水平的主要物质基础，也是提高工作效率的先决条件之一。
营养膳食合理性原则就是要求膳食中必须含有机体所需的一切营养素，而且含量适当，种类互补，全面满足身体的一般需求和特殊需求，此外，营养的合理性还要求食物易消化吸收，不含对机体有害成分。
我们强调营养膳食的合理性，应注意下面三个问题：（1）要做到食物营养成分的互补。
我们日常生活中的任何一种食物，所含的营养成分都不可能十分全面。
在富含一种或数种营养成分的同时，可能缺少另外某种成分。
例如，谷物主要提供糖类，肉类禽蛋等主要提供蛋白质与脂肪，而蔬菜与水果是维生素、无机盐的主要来源。
只有各种食物合理搭配，才能实现营养成分的互补，满足机体的需要。
（2）要进行不同年龄阶段营养成分的选择。
人生的各个时期对营养的需求是不同的。
无论是从种类上，还是数量上，都有着明显的不同。
儿童少年处于生长发育的高峰，对各种营养成分的摄取，在种类数量上要有充分的保障，做到高蛋白、高热量、高维生素，适量脂肪，全面而均衡。
老年人为延缓衰老、健康长寿，强调高蛋白、高维生素、低脂肪、低热量，为防治骨质疏松、高血压等老年退行性疾病，要补充钙质，限制钠盐，形成对某些营养成分的特殊选择。
（3）要做好特殊体能消耗的补充。
日常膳食可满足一般体能消耗，但对那些有特殊体能消耗的人应予区别对待。
如炼钢工人高温作业，因大量排汗而造成蛋白质大量消耗，以及矿物盐、维生素和水的大量丢失，这就要在膳食及饮料中给予适度强化，超量补充工作过程中的特殊消耗。
如上所述，实现营养膳食的合理性，必须做到营养成分全面均衡，营养搭配因人而异，营养过程持之以恒，久而久之，才能从营养学角度提高体质与健康水平。
二、营养素与健康营养素是指能在体内消化吸收，供给热能，构成机体组织成分，调节生理机能，为机体进行正常物质代谢所需的物质。
包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水六大类。
营养素与健康有着密切的关系。
（一）蛋白质（1）蛋白质在体内的主要作用。
蛋白质是生命活动中第一重要物质。
它在人体内的主要生理功能如下：构成机体组织，促进生成发育；构成酶和激素成分，调节酸碱平衡及全身生理机能；增强机体抗病免疫能力；供给热能等。
机体一旦缺乏蛋白质，首先影响机体生长发育，贫血甚至肌肉萎缩；其次出现抗病力下降，内分泌紊乱，易疲劳，伤口不愈合等现象。

编辑推荐

《大学体育教程》是由华中科技大学出版社出版的。

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