

<<大学体育运动教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育运动教程>>

13位ISBN编号：9787030322319

10位ISBN编号：7030322312

出版时间：2011-8

出版时间：科学出版社

作者：林祥芸, 王虹 主编

页数：356

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>

## <<大学体育运动教程>>

### 内容概要

《大学体育运动教程》由林祥芸、王虹主编，是根据90后大学生的身心发展特点，以及他们对体育运动的兴趣和爱好而进行的。

内容有传统的体育项目，也有为数不少的时尚运动项目，众多的项目可供学生进行科学锻炼、休闲娱乐、体育教育时选用，同时本书集体育运动基础知识，运动娱乐，体育教育等知识于一体，供广大师生教学、训练和锻炼参考。

《大学体育运动教程》适合于高等学校一、二年级的学生作为公共体育课程教材，还可作为大众科学健身的指导用书。

# <<大学体育运动教程>>

## 书籍目录

序

### 第一章 高等学校体育

- 第一节 高等学校体育的地位与作用
- 第二节 高等学校体育的目的、任务与基本要求
- 第三节 高等学校体育的组成形式
- 第四节 高校体育与终身体育
- 第五节 高校体育的发展方向

### 第二章 现代健康观

- 第一节 正确的健康观
- 第二节 健康的四大基础
- 第三节 亚健康
- 第四节 健康基础理论

### 第三章 健康测量与评价

- 第一节 心肺耐力的测量与评价
- 第二节 肌肉力量、肌肉耐力的测量与评价
- 第三节 身体形态
- 第四节 柔韧性的测量及评价
- 第五节 部分运动体能测试及评价

### 第四章 体育锻炼与发展体能的方法

- 第一节 体育锻炼的基本原则
- 第二节 体育锻炼的计划
- 第三节 运动处方
- 第四节 体育锻炼与提高身体素质的方法

### 第五章 运动损伤预防与康复

- 第一节 运动损伤的概述
- 第二节 常见运动损伤
- 第三节 运动损伤的康复训练

### 第六章 田径运动

- 第一节 短跑
- 第二节 接力跑
- 第三节 中长跑
- 第四节 跳高
- 第五节 跳远
- 第六节 推铅球

### 第七章 定向越野

- 第一节 定向越野的锻炼价值与作用
- 第二节 基本技术与练习方法
- 第三节 比赛欣赏与规则简介
- 第四节 小型定向越野

### 第八章 形体

- 第一节 形体运动
- 第二节 形体的基本动作及练习方法

### 第九章 健美操

- 第一节 健美操概述
- 第二节 健美操基本动作术语

## <<大学体育运动教程>>

### 第三节 健美操基本动作

## 第十章 武术

### 第一节 武术的锻炼价值与作用

### 第二节 基本技术及练习方法

### 第三节 武术基本套路

## 第十一章 游泳运动

### 第一节 游泳运动的锻炼价值与作用

### 第二节 基本技术及练习方法

### 第三节 比赛欣赏与规则简介

## 第十二章 网球

### 第一节 网球运动概述

### 第二节 网球基本技术及练习方法

### 第三节 网球基本战术简介

### 第四节 网球规则简介与比赛方法

## 第十三章 排球运动

### 第一节 排球运动的锻炼价值与作用

### 第二节 基本技术及练习方法

## 第十四章 乒乓球

### 第一节 乒乓球运动概述

### 第二节 乒乓球基本技术与练习方法

### 第三节 乒乓球基本战术

### 第四节 击球质量的技术要素与基本环节

### 第五节 乒乓球基本规则及裁判工作

## 第十五章 羽毛球运动

### 第一节 羽毛球运动的锻炼价值与作用

### 第二节 基本技术和练习方法

## 第十六章 篮球运动

### 第一节 篮球运动的锻炼价值与作用

### 第二节 基本技术与练习方法

## 第十七章 体育欣赏

### 第一节 体育欣赏的内涵

### 第二节 体育欣赏的分类

### 第三节 体育欣赏中的美学原理

### 第四节 体育欣赏的内容与方法

### 第五节 竞技运动的体育欣赏

## 附录

### 附录1 《国家学生体质健康标准》实施办法

### 附录2 心理健康的测量与评价

### 附录3 行为健康的测量与评价

### 附录4 社会适应的测量与评价

## 参考文献

## <<大学体育运动教程>>

### 章节摘录

版权页：插图：自然环境是人类赖以生存的物质基础。

人类的生活活动和生产活动使自然环境的构成或状态发生变化，扰乱和破坏了生态平衡，称之为环境污染，对人的健康产生直接、间接或潜在的危害，环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果重的特点。

当前属于全球性环境问题的有：二氧化碳过量排放造成的温室效应；镉、汞、硫、氮氧化物过量排放造成的酸雨；氟利昂造成的臭氧层空洞和放射性污染问题等。

这些污染物严重地破坏地球的生态系统，直接威胁着人类的生存和发展。

例如，酸雨使全世界森林面积每年以2000公顷的速度递减，加速了土地沙化，每年沙化土地面积达40多万公顷。

噪声、大气、水源、土壤污染无时不在困扰着人们的日常生活。

噪声对健康的危害主要是听力损伤及其连锁反应。

噪声使成年人精神紧张，工作能力降低，出现神经衰弱、自主神经功能紊乱、内分泌失调的现象，甚至导致精神疾患。

大气污染的慢性中毒常引发呼吸道炎症、哮喘和肿瘤。

水源污染可造成流域人群集体中毒。

环境污染治理与环境保护是全人类面临的重大问题。

我国政府把保护环境定为基本国策，力行可持续发展政策。

环境教育是学校健康教育的重要内容。

2. 社会环境社会环境包括政治、经济，文化、教育等多方面。

不良社会环境直接或间接地危害着人们的健康。

政治制度对健康至关重要。

新中国成立后，人民是国家的主人，国家卫生事业为人民健康服务，使我国人民健康水平有了很大的提高。

经济是社会进步和社会生活的基础。

人们的劳动方式、生活方式、营养状况和人口状态无不受经济的制约，因此，经济是影响人类健康的重要因素。

大量调查证明，社会经济状况与人民健康水平成正比。

就发达国家与发展中国家而言，人民健康水平存在明显差距。

每年全球低体重出生儿2200万，其中95%是在发展中国家。

就国家内部的不同阶层而言，其健康水平也是差距明显。

随着我国经济的发展，人民营养状况明显改善。

抽样调查居民人均每日从食物中摄取的热量，1952年为2270千卡，1990年增长到2630千卡，已接近世界平均水平。

## <<大学体育运动教程>>

### 编辑推荐

《大学体育运动教程》“生命在于运动”。这是众所周知的浅显道理，但是这句话还不够完善，还应该补充一句：运动要讲究科学，只有遵循科学的规律，参加体育锻炼，养成良好的生活习惯，才能够满足当今社会高科技、快节奏、竞争力强的需求，运动才能真正起到强身健体的功效。健康的追求是无止境的，为提高大学生的健康意识，指导大学生进行科学健身，《大学体育运动教程》由林祥芸、王虹主编，希望能为大学生进行科学锻炼提供参考。

<<大学体育运动教程>>

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>