

《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：9787313064707

10位ISBN编号：7313064705

出版时间：2010-8

出版社：上海交通大学出版社

作者：周弘 编

页数：285

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

“深感体育之要”，毛泽东在24岁撰写出《体育之研究》。新中国成立后又写出“发展体育运动，增强人民体质”的题词，多次在有关体育工作的指示中提出“健康第一、学习第二”的体育思想，简单地阐述了体质健康是一切的基础，体育是德育、智育的基础。伴随着社会的持续发展和改革的不断深入，高等教育改革继续深化，高等学校体育课程作为学校课程体系的重要组成部分、高校体育工作的中心环节也受到前所未有的重视。体育课程是学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课。体育课程将身体活动和促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育有机的结合，是全面实施素质教育，提高高等教育质量，促进学生全面发展的重要途径。尽管教育部不断强调体育教育的重要性，但高校体育课程仍存在着薄弱环节，如学生体育意识淡薄、身体素质下降、运动技能差等问题，因此教育部颁发了新的《全国普通高校体育课程指导纲要》，重点强调学生健身方法的掌握和终身锻炼习惯的养成及终身受益的能力储备。围绕这一目标，根据教育部颁发的一系列有关体育教育工作的文件，结合教学的实际需要，编写了本教材。教材内容涵盖体育的概念、健康的基础知识、科学锻炼方法、运动损伤、运动处方、体育竞赛与欣赏、体质健康评价、大球类运动、小球类运动、健身舞蹈、民族体育、保健养生、游泳、拓展运动与休闲娱乐等方面，力求能够体现出以下特点：（1）结构体系合理。教材强调体育与健康有机联系和互动，融合了健康、体质、生理、营养、保健、养生等诸多学科的理论与实践，突出理论与实践相结合、现代与传统相结合。（2）注重实用性。教材的编写注重教学的实用性，在每一章的开头都有相应的学习提示，技能的学习过程由浅入深。另外，还注重生活中的实用性，良好的习惯、平衡膳食等概念是终身受用的健康知识。

《大学体育与健康教程》

内容概要

《大学体育与健康教程》是为全面贯彻落实《中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》的指示精神，全面推行《学生体质健康标准》，结合大学生的特点而编写的。

全书由两大部分组成。一是理论部分。包括第一章至第七章，主要阐述体育与现代社会的关系和高校体育的特殊意义，介绍健康、科学锻炼、营养补充、运动损伤和运动处方、体育欣赏和奥林匹克运动等相关知识，还融入体质健康测评和体育选项指南等实用内容；二是实践部分。包括第八章至第十五章，主要是介绍各项体育项目概述、基本技术与战术、竞赛规则等相关知识。

本教材内容充实、图文并茂、通俗易懂，结合实际，具有理念先进、方法简便易学、技能性强、易于掌握、易于操作的特色，不仅可以作为大学公共体育课教材，也可以作为大学生课外体育活动的实践指南。

《大学体育与健康教程》

作者简介

周弘，国家一级运动员，体育教育与训练硕士，华中科技大学武昌分校体育教研室主任，多次主持完成包括社会科学基金项目课题，主编体育教材一部，并在国内外核心期刊发表论文8篇。

书籍目录

- 第一章 体育与现代社会
 - 第一节 体育的含义
 - 第二节 体育与社会发展
 - 第三节 体育与人的发展
- 第二章 高校体育教育简述
 - 第一节 我国当代大学生
 - 第二节 高等学校体育
 - 第三节 体育课选项原则
 - 第四节 体育课的基本规定
- 第三章 健康及危害健康的不良习惯
 - 第一节 健康的概念
 - 第二节 当代大学生的健康状况
 - 第三节 亚健康
 - 第四节 危害健康的不良习惯
- 第四章 科学的锻炼方法及营养补充
 - 第一节 体育锻炼的原则
 - 第二节 营养补充
- 第五章 运动损伤与运动处方
 - 第一节 运动损伤
 - 第二节 运动处方
- 第六章 奥林匹克运动与体育欣赏
 - 第一节 古代奥运会
 - 第二节 现代奥林匹克
 - 第三节 体育运动欣赏概述
 - 第四节 不同运动项目的欣赏
- 第七章 体质健康测评
 - 第一节 《国家学生体质健康标准》概述
 - 第二节 《国家学生体质健康标准》测试操作的基本要领
 - 第三节 《国家学生体质健康标准》测试的成绩评定
- 第八章 大球运动
 - 第一节 篮球
 - 第二节 排球
 - 第三节 足球
- 第九章 小球运动
 - 第一节 乒乓球
 - 第二节 羽毛球
 - 第三节 网球
- 第十章 太极拳和跆拳道运动
 - 第一节 太极拳
 - 第二节 跆拳道
- 第十一章 健身舞蹈运动
 - 第一节 形体训练
 - 第二节 健美操
 - 第三节 社交舞
- 第十二章 保健体育与养生
 - 第一节 保健体育与养生的概述
 - 第二节 保健体育与养生的方法

第十三章 户外运动

第一节 身体素质

第二节 定向运动

第三节 野外生存

第四节 野外拓展训练

第十四章 休闲运动

第一节 台球

第二节 轮滑

第三节 健美

第十五章 游泳运动

第一节 游泳的意义及熟悉水性

第二节 蛙泳技术

第三节 安全与救护

章节摘录

插图：运动与营养近年来随着体育科学的迅速发展，运动营养学受到了人们特别的注意与重视，尤其是运动中能量的消耗与补充。人体运动时，能量消耗明显增加，增加的情况取决于运动的强度和运动持续的时间。体育运动项目多种多样，由于各个项目的技术结构、运动强度和神经紧张程度不同，运动时的能量消耗和三大能源物质的分配也不一样。各运动项目对营养素的需求量也存在着差异，因而在能源物质的供应和能量的消耗上有各自的特点。(一)速度性运动的营养特点速度性运动的代谢特点是能量代谢率高运动中高度缺氧能量供给主要依靠磷酸原系统和糖的无氧酵解。因此，膳食中应含较多易吸收的碳水化合物、维生素B1和维生素C，同时还应有足够的蛋白质。(二)耐力性运动的营养特点耐力性运动的代谢特点是运动时间长热能与各营养素的消耗大，能量代谢以有氧氧化为主。肌糖原消耗大，蛋白质分解加强脂肪供能比例随运动时间延长而增大。因此，应供给充足的糖，以增加体内糖原储备，还应增加蛋白质和铁(瘦肉、鸡蛋、绿叶蔬菜等)的摄入，膳食中可适当增加脂肪含量、维生素C及维生素B族。(三)力量性运动的营养特点力量性运动要求肌肉有较大的力量和较强的爆发力所以肌肉对蛋白质的需要量大大增加，特别是在训练初期，要供给充足的蛋白质和维生素B1，同时也要保障碳水化合物、铁、钙和维生素C的供给。(四)灵巧性运动的营养特点灵巧性运动要求机体的协调性高，神经系统紧张；为完成高难动作，对体重的控制有较高的要求，所以膳食中要保障充分的蛋白质、维生素B1、维生素C和磷。(五)球类运动的营养特点球类运动对速度耐力灵敏和力量等素质都有较高要求所以球类运动的营养供给应做到全面。球类比赛间歇中一般不必进食，可服少量含水果酸及维生素C的饮料；若感到饥饿时可在饮料中加些葡萄糖。(六)游泳运动的营养特点游泳运动使机体散热量增加能量消耗量加大。所以膳食的热能要高，同时要注意补充较多的脂肪和维生素A以利于保持体温和保护皮肤。

《大学体育与健康教程》

编辑推荐

《大学体育与健康教程》：21世纪普通高等教育规划教材

《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:www.tushu111.com