

《新编大学体育教程》

图书基本信息

书名：《新编大学体育教程》

13位ISBN编号：9787302288237

10位ISBN编号：7302288232

出版时间：2012-8

出版社：清华大学出版社

页数：384

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

《新编大学体育教程》

内容概要

新编大学体育教程，ISBN：9787302288237，作者：肖丽琴，张玉芹 编

书籍目录

理论知识篇

第1章 体育与健康概述

1.1 体育概述

1.1.1 体育的概念

1.1.2 体育的分类

1.1.3 体育的功能

1.1.4 体育与现代社会发展

1.2 健康概述

1.2.1 健康的概念

1.2.2 健康的分类

1.2.3 亚健康

1.2.4 健康的评价标准

1.2.5 影响健康的主要因素

第2章 科学锻炼常识

2.1 体育锻炼原则

2.1.1 健身性原则

2.1.2 安全性原则

2.2 体育锻炼的自我监督

2.2.1 自我监督的概念和意义

2.2.2 自我监督的内容和方法

2.3 疲劳的产生与消除

2.3.1 疲劳的产生

2.3.2 判断疲劳的简易方法

2.3.3 消除疲劳的方法

第3章 体育卫生保健

3.1 体育卫生知识

3.1.1 饮食营养卫生

3.1.2 女子体育卫生

3.2 常见运动损伤与运动性疾病的预防与处理

3.2.1 常见的运动损伤

3.2.2 运动性疾病

3.3 常用的急救方法

3.3.1 出血

3.3.2 包扎

3.3.3 人工呼吸

3.3.4 胸外挤压

第4章 健康与安全——自然灾害

4.1 地震

4.1.1 地震征兆

4.1.2 地震自救

4.1.3 地震逃生训练

4.2 火灾

4.2.1 火灾征兆

4.2.2 火灾自救

4.2.3 火灾急救

4.2.4 火灾逃生训练

4.3 水灾

4.3.1 水灾预案

4.3.2 水灾自救

4.3.3 水灾逃生训练

4.4 其他自然灾害的安全与预防

4.4.1 山洪

4.4.2 雷电

4.4.3 浓雾

4.4.4 海啸

4.4.5 山火

4.4.6 斜滑的山径

4.4.7 山体塌方

4.4.8 迷路

运动能力篇

第5章 球类运动

5.1 篮球

5.1.1 篮球运动基本概述

5.1.2 篮球运动基本技术

5.1.3 篮球运动基本战术

5.1.4 篮球运动基本规则

5.2 排球

5.2.1 排球运动基本概述

5.2.2 排球运动基本技术

5.2.3 排球运动基本战术

5.2.4 排球运动基本规则

5.3 足球

5.3.1 足球运动基本概述

5.3.2 足球运动基本技术

5.3.3 足球运动基本战术

5.3.4 足球运动基本规则

5.4 网球

5.4.1 网球运动基本概述

5.4.2 网球运动基本技术

5.4.3 网球运动基本战术

5.4.4 网球运动基本规则

5.5 羽毛球

5.5.1 羽毛球运动基本概述

5.5.2 羽毛球运动基本技术

5.5.3 羽毛球运动基本战术

5.5.4 羽毛球运动基本规则

5.6 乒乓球

5.6.1 乒乓球运动基本概述

5.6.2 乒乓球运动基本技术

5.6.3 乒乓球运动基本战术

5.6.4 乒乓球运动基本规则

第6章 形体舞蹈

6.1 健美操

6.1.1 健美操简介

6.1.2 健美操基本动作

6.1.3 健美操竞赛规则简介

6.2 形体训练

6.2.1 形体训练简介

6.2.2 体态训练

6.2.3 基本功训练

6.2.4 姿态的组合练习

6.3 瑜伽

6.3.1 瑜伽简介

6.3.2 瑜伽基本动作及辅助练习方法介绍

6.3.3 瑜伽三脉七轮

6.3.4 瑜伽基本动作

6.4 体育舞蹈

6.4.1 体育舞蹈简介

6.4.2 体育舞蹈入门与基础

6.4.3 体育舞蹈基本技术

6.4.4 体育舞蹈竞赛规则简介

第7章 武术项目

7.1 中国武术

7.1.1 中国武术简介

7.1.2 武术的内容与分类

7.1.3 武术入门与基础

7.1.4 武术基本技术——拳术套路

7.2 空手道

7.2.1 空手道简介

7.2.2 空手道入门与基础

7.2.3 空手道基本技法

7.2.4 空手道“形”

第8章 民间体育

8.1 毽子

8.1.1 踢毽子的起源

8.1.2 踢毽子的内容与形式

8.1.3 拍毽子的内容与形式

8.1.4 毽子的制作与其他

8.2 花绳

8.2.1 跳绳的起源

8.2.2 民间跳绳的形式

8.2.3 现代跳绳内容

8.3 空竹

8.3.1 抖空竹的起源

8.3.2 抖空竹的方法

8.4 石锁

8.4.1 石锁基本练法

8.4.2 石锁的技术动作

8.4.3 石锁比赛

8.5 放风筝

8.5.1 放风筝简介

8.5.2 放风筝技术

8.5.3 放风筝的注意事项

第9章 休闲运动

9.1 木球

9.1.1 木球基本概述

9.1.2 木球基本技术

9.1.3 木球基本规则

9.2 轮滑

9.2.1 轮滑基本概述

9.2.2 轮滑基本技术

9.2.3 轮滑注意事项

9.2.4 轮滑基本规则

9.3 高尔夫

9.3.1 高尔夫基本概述

9.3.2 高尔夫基本技术

9.3.3 高尔夫注意事项

9.3.4 高尔夫基本规则

9.4 健美

9.4.1 健美基本概述

9.4.2 健美基本知识

9.4.3 发展身体各部位主要肌肉群的动作方法

9.4.4 健美注意事项

9.5 飞镖

9.5.1 飞镖基本概述

9.5.2 飞镖基本技术

9.5.3 飞镖基本规则

9.6 攀岩

9.6.1 攀岩基本概述

9.6.2 攀岩基本技术

9.6.3 攀岩基本规则

第10章 越野运动

10.1 定向运动

10.1.1 定向运动简介

10.1.2 基本定向技术

10.1.3 国际定向地图与指北针的使用

10.1.4 主要世界 / 国际定向运动赛事

10.2 无线电测向运动

10.2.1 无线电测向运动简介

10.2.2 测向机的性能

10.2.3 无线电测向技术的内容

10.2.4 无线电测向的特有价值

10.3 野外生存

10.3.1 基本生存方法

10.3.2 野外求救方法

10.3.3 野外生存必带装备

10.4 拓展运动

10.4.1 拓展运动简介

10.4.2 拓展训练之野战

10.4.3 拓展训练的主要内容

10.4.4 拓展训练的特点

10.5 登山

10.5.1 登山运动简介

10.5.2 登山运动基本技术

10.5.3 登山运动基本规则

10.6 自行车

10.6.1 自行车运动简介

10.6.2 自行车运动基本技术

10.6.3 自行车运动基本规则

第II章 水上运动

11.1 游泳运动

11.1.1 熟悉水性

11.1.2 蛙泳技术

11.1.3 爬泳技术

11.1.4 仰泳技术

11.1.5 蝶泳技术

11.1.6 游泳基本规则

11.2 水上救生

11.2.1 遇溺的原因

11.2.2 拯救

11.2.3 水中自救与求生

11.2.4 心肺复苏术

章节摘录

版权页：插图：（9）攀爬避火法：通过攀爬阳台、窗口的外沿及建筑周围的脚手架、雨棚等突出物以躲避火势。（10）楼梯转移法：当火势自下而上迅速蔓延而将楼梯封死时，住在上部楼层的居民可通过老虎窗、天窗等迅速爬到屋顶，转移到另一家或另一单元的楼梯进行疏散。切勿进入电梯，因为电梯的供电系统在火灾时随时会断电，或因热的作用电梯变形而使人被困在电梯内，同时由于电梯井犹如贯通的烟囱般直通各楼层，剧毒烟雾会直接威胁被困人员的生命。（11）卫生间避难法：当实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难，用毛巾紧塞门缝，把水泼在地上降温，也可躺在放满水的浴缸里躲避。但千万不要钻到床底、阁楼、大橱等处避难，因为这些地方可燃物多，且容易聚集烟气。

（12）火场求救法：发生火灾时，可在窗口、阳台或屋顶处向外大声呼叫、敲击金属物品或投掷软物品，白天应挥动鲜艳布条发出求救信号，晚上可挥动手电筒或白布条引起救援人员的注意。（13）逆风疏散法：应根据火灾发生时的风向来确定疏散方向，迅速逃到火场上风处躲避火焰和烟气。

2.交通工具火灾逃生方法

1) 公共汽车火灾逃生方法 公共汽车火灾的特点是火势蔓延迅猛，人员疏散困难。假若我们乘车外出遭遇火灾，应根据情况采取有效措施。（1）如果汽车着火，应立即让驾驶员停车并开启所有车门，使乘客从车门迅速下车。（2）如果火焰较小但封住了车门，乘客可用随身衣物蒙住头部冲下车。（3）如果车门线路被烧坏，门已无法打开，乘客应用手动方式拉紧急制动阀打开车门，或者砸开就近的窗户进行多方位的有序疏散，切不要争抢，以免堵塞，延误逃生时间。（4）如果乘客的衣物被引燃，不要惊恐，应迅速脱下衣服，用脚踩灭火焰或就地打滚，或用其他衣物捂住着火部位，切忌不要带火奔跑，否则会使火势变大。

2) 列车火灾逃生方法 旅客列车是人们日常外出旅游、探亲、工作相对快速便捷的交通工具之一，也是我国客流量最大的交通运输工具，一旦发生火灾，极易造成人员的大量伤亡。乘坐列车遇到突发火灾事故，应注意以下逃生方法：（1）保持冷静，不要慌乱，更不能盲目地乱跑乱挤或开窗跳车。从高速行驶的列车跳下不但可能摔伤，而且在开窗的同时会造成风助火势，使得本来可以控制的小火变大。所以一旦发现火情，应趁火势尚小的时候及时扑救，同时立即向乘务员或其他工作人员报告，以便他们根据火灾情况采取应急措施。

《新编大学体育教程》

编辑推荐

《新编大学体育教程》适合普通高校大学生和独立学院学生使用的体育教学用书，在教材体系和内容选择上突出了实用性、基础性、综合性、科学性、易读性。

《新编大学体育教程》

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