

# 《体育》

## 图书基本信息

书名：《体育》

13位ISBN编号：9787117101875

10位ISBN编号：7117101873

出版时间：2008-6

出版社：裴海泓 人民卫生出版社 (2008-06出版)

作者：裴海泓

页数：243

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《体育》

## 内容概要

《体育(第4版)》是在2006年北京会议的精神指导下，根据新疆会议的编写方案，在充分调查研究的基础上，集中学生、教师、专家们的意见，在内容上保留优秀的部分，同时增添和加强了这样几方面内容：加强了现代奥林匹克运动的思想内涵、原则和精神等内容。使学生更加详细地了解现代奥林匹克运动的意义和历史，领悟奥林匹克深刻的教育内涵和文化价值，促进人的身心和谐发展；丰富了当前更加时尚、简便宜行、操作性强、评价完整的锻炼方法和健康检测标准，使学生更易操作和实用；本版增加了电子版。电子版中的内容较教材内容理论知识体系更加丰富，与健康相关的内容更加饱满，与运动方法手段相关的形式更加直观、细腻。无论对学生还是教师都是一个非常生动有益的帮助。

上篇 基础理论第一章 高等医学院校体育概述第一节 体育的本质一、体育的起源与发展二、对体育本质的认识三、现代体育构成与特征第二节 奥林匹克运动一、奥林匹克运动的产生和发展二、奥林匹克运动的思想体系三、奥林匹克运动的文化价值四、奥运：完善人类自身的瑰宝第三节 健康、体育与全面发展一、健康、体质与亚健康概念二、健康是成才的基石三、体育与全面发展第四节 高等医学院校体育地位、目标和特征一、高等医学院校体育地位二、高等医学院校体育课程性质和目标三、高等医学院校体育特征第二章 体育科学原理第一节 体育的生物学基础一、适应性原理二、遗传与变异三、人体生物结构功能第二节 人体运动生理学基础一、肌肉功能与运动二、运动中能量代谢特性三、恢复性原理四、身体素质的生理学基础第三节 体育的心理学基础一、心理与生理的相关性二、体育锻炼与心理健康的关系三、心理培养第四节 体育的社会学基础一、人性与团体生活二、人格与体育三、现代社会与休闲活动第三章 体质与健康的测定与评价第一节 形态测量与评估第二节 心血管功能的测定与评价一、测定的意义二、测定的指标与评价第三节 肌肉力量耐力素质的测定与评价一、测定的意义二、测定的指标与评价第四节 柔韧性素质的测定与评价一、测定的意义二、测定的指标与评价第五节 身体成分的测定与评价一、测定的意义二、测定的指标与评价第六节 健康评估一、自我健康检查二、心理健康的自我评估三、健康饮食自我评估第四章 健康生活方式第一节 生活方式概述一、生活方式概念二、生活方式的种类与构成要素三、体育与生活方式的关系四、生活方式变革的基本准则第二节 良好生活模式一、人体生物钟二、休息的必要性第三节 合理膳食与营养一、基础营养二、健康膳食三、饮食原则与方法第四节 运动锻炼是健康生活方式的重要内容一、运动是健康生活方式的重要内容二、建立终生体育享受的观念三、培养运动锻炼习惯第五节 改变不良行为和陋习一、懒惰是健康大敌二、吸毒、吸烟与嗜酒中篇 体育方法学第五章 传统体育养生术第一节 传统养生概述一、传统养生思想的产生与发展二、传统养生基础理论三、传统体育养生特点与基本原则第二节 养生保健方法一、八段锦二、太极拳三、三路长拳四、保健按摩第六章 现代健身法第一节 健身原则、内容及锻炼计划制定一、自我锻炼的原则二、自我锻炼内容选择三、自我锻炼计划制定第二节 有氧锻炼一、有氧锻炼的概念二、健身走三、健身跑四、值得倡导的分钟跑五、骑车六、爬楼梯锻炼第三节 健美锻炼一、美的姿态与体形二、培养健美体形的锻炼方法第四节 健美操一、健美操运动的起源二、健美操分类三、有氧健身操的编排第五节 自然力锻炼法一、沐浴二、水中运动三、冰上运动第六节 运动处方一、运动处方的由来与发展二、运动处方的概念三、运动处方的原理四、制定运动处方的原则五、运动处方的程序六、运动处方的内容第七章 竞技运动第一节 竞技运动概述一、竞技运动的特点及分类二、竞技运动的文化价值第二节 竞技运动竞赛与欣赏一、体育竞赛欣赏的基本知识二、怎样进行体育竞技欣赏第三节 田径运动一、田径运动概述二、跑三、跳跃四、投掷第四节 球类运动一、足球二、篮球三、排球四、乒乓球五、羽毛球第五节 韵律体操一、概述二、技术原理三、基本技术四、自我学练提示第八章 休闲运动第一节 休闲运动的概念与特征一、休闲运动概念二、休闲运动特征第二节 体育舞蹈一、体育舞蹈概述二、体育舞蹈的基本常识三、体育舞蹈的特点及练习方法第三节 轮滑运动一、轮滑运动概述二、滑行技术的基本原理三、自我学练指导第四节 保龄球一、保龄球的起源与发展二、学打保龄球第五节 高尔夫球一、高尔夫球的产生及发展二、运动场地和器具三、运动比赛基本规则第六节 台球一、台球运动特点二、台球知识入门三、基本姿势与基本技术第七节 网球一、网球运动概述二、网球技术基本原理三、网球基本技术和战术四、自我学练提示第八节 体育旅游与野游一、体育旅游二、野营下篇 运动医学第九章 运动损伤与慢性病康复锻炼第一节 运动损伤概述一、运动损伤原因二、运动损伤的性质及一般规律三、猝死及猝死的预防四、运动性损伤的易伤部位、原因与预防原则五、运动性损伤及原因六、运动损伤的急救第二节 常见运动损伤的防治一、闭合性软组织损伤二、肌肉拉伤三、肩袖损伤四、肩关节脱位五、网球肘六、肘关节后脱位七、腰部扭伤八、膝关节侧副韧带损伤九、半月板损伤十、踝关节扭伤第三节 过度紧张和低血糖症一、过度紧张症二、低血糖症第四节 腹痛、晕厥、中暑及溺水一、运动中腹痛二、晕厥三、中暑四、溺水第五节 亚健康、慢性病的康复锻炼一、肥胖者的锻炼二、消瘦者的锻炼三、疲劳综合征患者的锻炼四、神经衰弱患者的锻炼五、哮喘患者的锻炼六、胃下垂患者的锻炼七、糖尿病患者的锻炼八、心血管系统疾病患者的锻炼第十章 运动竞赛中医务监督第一节 体格检查一、自我监督二、定期体格检查第二节 运动员的营养配餐一、跑步的营养特点二、体操类项目营养特点三、球类项目营养特点四、冰雪、游泳、棋类项目营养特点第三节 运动场地器材卫生检测一、体育场地的卫生

# 《体育》

检测二、体育馆的卫生要求三、游泳馆的卫生要求四、体育器械和服装的卫生要求第四节 竞技运动员服用兴奋剂的检测一、兴奋剂的定义二、一般兴奋剂的药物及检测方法三、药物滥用对运动员身体健康的危害主要参考文献

## 编辑推荐

《体育(第4版)》由人民卫生出版社出版。

## 《体育》

### 精彩短评

1、书短小精悍，包含的内容多，从医学专业的角度写的，特别适合想锻炼身体的而不知怎么锻炼的人看。问题是有的地方数字标题后的文字后面没有标点。与后面的文字联系起来。看书不像是2008年印的，非常新。看书提示，贴的标志滴水文字消失是真的，但按新书来看及排版多处失误又不像是真的。如今高仿书多的是。但不非常影响阅读。

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)