

# 《体育健康教程》

## 图书基本信息

书名：《体育健康教程》

13位ISBN编号：9787563816705

10位ISBN编号：7563816704

出版社：尤海臣、等 首都经济贸易大学出版社 (2010-07出版)

作者：尤海臣

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)

# 《体育健康教程》

## 书籍目录

理论知识篇 第一章体育与健康 第一节体育概述 第二节健康概述 第三节高等职业学校体育教学的目的、任务和途径 第四节当代大学生应具备的体育素养 第二章体育锻炼与大学生身心健康 第一节体育锻炼的理论基础 第二节体育锻炼与大学生生理健康 第三节体育锻炼与大学生心理健康 第三章体育锻炼的原则与方法 第一节体育锻炼的原则 第二节提高身体素质的方法 第三节有氧运动与健康 第四节运动性疲劳 第四章体育锻炼的卫生常识和运动处方 第一节体育锻炼的卫生常识 第二节运动处方的定义、类别和内容 第三节运动处方的制定和实施 第四节不同体能的大学生的运动处方 第五章体育运动竞赛的组织和欣赏 第一节体育运动竞赛的种类 第二节体育运动竞赛的基本组织方法 第三节体育运动竞赛的编排方法 第四节体育欣赏 第五节奥林匹克运动会 第六章常见运动性病症与损伤的预防和处理 第一节运动损伤 第二节常见的运动损伤及其处理 第三节常见运动性病症的预防和处理 第七章职业与健康 第一节常见职业病的种类及预防 第二节职业对身体素质的需求 基础运动篇 第八章田径运动 第一节田径运动概述 第二节跑 第三节跳跃 第四节投掷 第五节田径项目规则介绍 球类运动篇 第九章篮球运动 第一节篮球运动概述 第二节篮球运动的基本技术 第三节篮球运动的基本战术 第四节篮球运动规则简介 第十章排球运动 第一节排球运动概述 第二节排球技术 第三节排球战术 第四节排球比赛的方法和规则 第十一章足球运动 第一节足球运动概述 第二节足球运动的基本技术 第三节足球运动的基本战术 第四节足球运动的规则简介 第十二章乒乓球运动 第一节乒乓球运动概述 第二节乒乓球运动的基本技术 第三节乒乓球运动的基本战术 第四节乒乓球运动的比赛规则简介 第十三章羽毛球运动 第一节羽毛球运动概述 第二节羽毛球运动的基本技术 第三节羽毛球运动的基本战术 第四节羽毛球运动的规则简介 第十四章网球运动 第一节网球运动概述 第二节网球运动的基本技术 第三节网球运动的规则简介 传统运动篇 第十五章武术运动 第一节武术概述 第二节武术入门基本功与基本动作 第三节初级长拳（第三路） 第四节初级剑术 第五节二十四式简化太极拳 第六节散打运动 第七节实用防身术 塑身运动篇 第十六章形体运动 第一节形体运动概述 第二节形体运动的基本功训练 第三节形体运动的组合动作 第十七章健美操 第一节健美操概述 第二节健美操的基本动作 第三节健美操动作组合 第四节健身健美操比赛规则 第十八章体育舞蹈 第一节体育舞蹈概述 第二节体育舞蹈基本知识 第三节体育舞蹈的主要形式 第四节体育舞蹈比赛规则简介 休闲运动篇 第十九章跆拳道 第一节跆拳道概述 第二节跆拳道的礼仪文化和等级教学 第三节跆拳道的竞技与品势教学 第二十章游泳运动 第一节游泳概述 第二节游泳技术 第三节水上救护和安全知识 第二十一章轮滑 第一节轮滑运动概述 第二节轮滑运动的基本技术 第三节轮滑运动规则简介 附录大学生体质健康测试的评分标准 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：消化道是一条起自口腔，延续为咽、食管、胃、小肠、大肠，终于肛门的很长的肌性管道，包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠）等。消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散于消化管各部的管壁内，大消化腺是指唾液腺、肝和胰，它们均借导管，将分泌物排入消化管内。消化系统的基本功能是食物的消化和吸收，提供机体所需的物质和能量。食物中的营养物质除维生素、水和无机盐可以被直接吸收利用外，蛋白质、脂肪和糖类等物质均不能被机体直接吸收利用，需在消化管内被分解为结构简单的小分子物质才能被吸收利用。食物在消化管内被分解成结构简单、可被吸收的小分子物质的过程就称为消化。这种小分子物质透过消化管粘膜上皮细胞进入血液和淋巴液的过程就是吸收。对于未被吸收的残渣部分，消化道则通过大肠以粪便的形式排出体外。（二）体育锻炼对消化系统的影响经常参加体育活动，对胃肠及其消化腺功能有极为良好的作用。它可使胃容量增加，排空时间缩短（正常成人的胃容量为1~3升，在进食后30分钟内食物便开始离开胃进入十二指肠，约4~5小时内可完全排空），使胃肠蠕动增强，促使消化液分泌增多，食欲增加，提高消化吸收能力，有利于青少年的生长发育。中医学认为，“脾胃是后天之本”。胃肠功能消化吸收不好的人常常是体弱多病、精神不好、头昏无力、四肢酸困等，如能经常参加体育锻炼，可使消化系统功能得到改善，食欲增加，能吸收更多的营养物质，增强体质。有些脑力劳动者，本来食量就少，又忙于工作，忽视了体育锻炼，结果慢性病增多，如神经衰弱症发病率远较体力劳动者为高。青年人正处在生长发育期，身高、体重大幅度增长，只有积极参加体育锻炼，才能食欲旺盛，消化完全，吸收良好，给生长发育提供充足营养。

# 《体育健康教程》

## 编辑推荐

体育与健康课程是高等学校体育工作的中心环节。体育实践教学作为高校体育课程的主要内容，在全面贯彻党的教育方针、促进学生身心健康方面所起的作用是不可替代的。《适用全国高职高专“十一五”体育规划教材:体育健康教程(修订第2版)》以学生发展为本，在观念、内容、科学性、实用性等方面都有独到之处，尤其在结构体系和内容上有所创见，论述言简意赅，确实有面目一新、别具一格之感，这是近年来高校体育教材建设改革的一项成果，值得向国内高校推荐。

# 《体育健康教程》

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