

# 《新编大学体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《新编大学体育与健康》

13位ISBN编号：9787802435445

10位ISBN编号：7802435447

出版时间：2010-6

出版社：航空工业出版社

页数：253

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)

# 《新编大学体育与健康》

## 内容概要

《新编大学体育与健康》共分14章，涵盖了高等院校体育课及课外延伸所需内容。在前5章中，分别介绍了体育教育，现代体育与学校体育，学校体育与健康的关系，体育锻炼与卫生保健和体育欣赏等方面的一些基本知识。从第6章到第14章，分别介绍了田径运动、球类运动、游泳运动、体操运动、体育舞蹈、健美运动和健美操、滑冰与轮滑、武术运动和娱乐健身。

《新编大学体育与健康》视角新颖，信息量大，内容翔实，是集理论性、实用性和科学性为一体的教材，可作为高等院校各专业的体育教材。

## 书籍目录

- 第1章 健康教育 1.1 健康的常识 1.1.1 健康的概念 1.1.2 衡量健康的标准 1.1.3 影响健康的因素 1.1.4 关于亚健康状态 1.2 学校的健康教育 1.2.1 学校健康教育的目的和内容 1.2.2 学校健康教育的意义
- 第2章 现代体育与学校体育 2.1 现代体育 2.1.1 体育的起源和概念 2.1.2 体育的生理学基础 2.1.3 体育的心理学基础 2.1.4 现代体育的构成及发展 2.1.5 现代社会对人的需求 2.1.6 现代社会对体育的需求 2.2 学校体育 2.2.1 学校体育的地位和作用 2.2.2 学校体育的目的和任务 2.2.3 学校体育的组织形式
- 第3章 学校体育与健康的关系 3.1 概述 3.2 学校体育对健康的影响 3.2.1 学校体育对体质的影响 3.2.2 学校体育对心理的影响 3.3 《大学生体质健康标准》测试 3.3.1 《大学生体质健康标准》的测试项目 3.3.2 《大学生体质健康标准》的测试项目操作方法及其评价指标 3.3.3 《大学生体质健康标准》评定
- 第4章 体育锻炼与卫生保健 4.1 体育锻炼卫生常识 4.1.1 注意做好准备活动和整理活动 4.1.2 运动饮水和饮食卫生 4.1.3 运动衣着与环境卫生 4.1.4 运动时的自我监督 4.2 运动中常见的生理反应及其处理 4.2.1 过度疲劳 4.2.2 极点和第二次呼吸 4.2.3 肌肉酸痛 4.2.4 肌肉痉挛 4.2.5 运动性腹痛 4.2.6 运动性贫血 4.2.7 运动性昏厥 4.2.8 运动性低血糖症 4.2.9 运动性中暑 4.3 运动损伤 4.3.1 运动损伤的分类 4.3.2 运动损伤的发生原因 4.3.3 运动损伤的预防 4.3.4 常见运动损伤的处理 4.4 运动处方 4.4.1 运动处方的概念 4.4.2 运动处方的制定 4.4.3 运动处方的实施
- 第5章 体育欣赏 5.1 体育欣赏简介 5.1.1 体育欣赏的内容 5.1.2 体育欣赏的意义 5.2 如何欣赏体育比赛 5.2.1 欣赏体育比赛前的准备 5.2.2 欣赏体育比赛的角度 5.2.3 欣赏体育比赛之后的回顾
- 第6章 田径运动 6.1 田径运动概述 6.2 跑 6.2.1 基本技术 6.2.2 比赛规则 6.3 跳跃 6.3.1 基本技术 6.3.2 比赛规则 6.4 投掷类运动 6.4.1 基本技术 6.4.2 比赛规则
- 第7章 球类运动 7.1 篮球 7.1.1 基本技术 7.1.2 基本战术 7.1.3 比赛规则 7.2 排球 7.2.1 基本技术 7.2.2 基本战术 7.2.3 比赛规则 7.3 足球 7.3.1 基本技术 7.3.2 基本战术 7.3.3 比赛规则 7.4 乒乓球 7.4.1 基本技术 7.4.2 基本战术 7.4.3 比赛规则 7.5 羽毛球 7.5.1 基本技术 7.5.2 基本战术 7.5.3 比赛规则 7.6 网球 7.6.1 基本技术 7.6.2 基本战术 7.6.3 比赛规则
- 第8章 游泳运动 8.1 概述 8.2 基本技术 8.2.1 蛙泳 8.2.2 仰泳 8.3 基本战术 8.4 比赛规则 8.4.1 比赛场地设施 8.4.2 竞技游泳比赛规则
- 第9章 体操运动 9.1 概述 9.2 竞技体操 9.2.1 基本技术 9.2.2 比赛规则 9.3 艺术体操 9.3.1 基本技术 9.3.2 比赛规则
- 第10章 体育舞蹈 10.1 概述 10.1.1 体育舞蹈的分类 10.1.2 体育舞蹈的常用术语 10.2 基本技术 10.2.1 体育舞蹈的基本动作 10.2.2 摩登舞 10.2.3 华尔兹的基本舞步 10.2.4 拉丁舞 10.2.5 伦巴的基本舞步 10.3 比赛规则 10.3.1 基本规则 10.3.2 评判标准
- 第11章 健美运动和健美操 11.1 健美运动 11.1.1 基本技术 11.1.2 健美运动的比赛规则 11.2 健美操 11.2.1 基本动作 11.2.2 套路 11.2.3 健美操的竞赛规则
- 第12章 滑冰与轮滑 12.1 滑冰 12.1.1 概述 12.1.2 基本技术 12.1.3 比赛规则 12.2 轮滑 12.2.1 概述 12.2.2 基本技术 12.2.3 比赛规则
- 第13章 武术运动 13.1 武术运动概述 13.2 武术基本功 13.2.1 肩臂练习 13.2.2 腰部练习 13.2.3 腿部练习 13.2.4 手型手法练习 13.2.5 步型练习 13.3 初级剑术 13.3.1 预备势 13.3.2 第一段 13.3.3 第二段 13.3.4 第三段 13.3.5 第四段 13.3.6 结束动作 13.4 24式简化太极拳 13.4.1 预备势 13.4.2 24式太极拳 13.5 武术比赛规则 13.5.1 武术比赛场地 13.5.2 武术比赛通用规则 13.5.3 武术套路比赛规则
- 第14章 娱乐健身 14.1 台球 14.1.1 基本技术 14.1.2 斯诺克比赛规则 14.2 保龄球 14.2.1 基本技术 14.2.2 比赛规则及礼仪 14.3 高尔夫球 14.3.1 基本技术 14.3.2 比赛规则及礼仪 14.4 登山运动 14.4.1 登山运动的分类 14.4.2 攀岩知识与基本技术 14.4.3 攀岩运动装备 14.5 定向运动 14.5.1 定向运动的分类 14.5.2 定向越野技能 14.5.3 定向越野装备

## 章节摘录

插图： 在国际奥林匹克运动的推动下，竞技体育的规模日益扩大，也极大地推动了现代体育在国际范围内的广泛传播。目前世界上除了每隔四年举办一次的奥运会，还有各大洲地区性和综合性的运动会、世界锦标赛、世界杯和一些其他形式的国际比赛。这不仅促进了体育运动本身的发展，也推动了人类文化的交流。 现代体育的国际化还表现在不同国家之间的学校体育、群众体育和军队体育等交流活动的发展。例如，中国的太极拳和武术已逐渐被世界人民所喜爱和接受，体育方面的人才交流，也已经成为了一种趋势等，这些都是现代体育国际化步伐加快的表现。（2）社会化体育是社会发展的产物，又对社会发展起到积极的促进作用。体育的社会化主要表现在以下三个方面 学校体育的社会化在于许多国家的学校体育场地对社会开放，此外，学校也可利用所在地区的工厂企业来帮助学生开展业余训练和课外体育活动。 竞技体育的社会化在于各运动项目均由俱乐部来开展训练和竞赛，然后由各种单项或综合性运动协会来领导。俱乐部在社会上广招会员，通过竞赛进行选拔。 体育锻炼本身就是社会性活动。不同年龄、性别和阶层的人们都离不开体育。（3）科学化科学化是现代体育的重要标志。体育科学化的内容十分广泛，主要表现在以下四个方面： 领导运用现代科学理论方法制定政策，进行体育各项工作的管理方面。 教师在体育教学中运用科学的思想进行课程的安排和设置。 现代科学技术为群众性体育锻炼提供了良好的条件。在发达国家普遍采用“运动处方”来指导群众体育锻炼。 现代科学技术在运动训练中的应用最为广泛。选拔苗子、成绩预测和实行医务监测等都离不开科学理论的支持。电子计算机、激光和遥控空间技术在体育运动和比赛中的运用，都是现代体育科学化的表现。

# 《新编大学体育与健康》

## 编辑推荐

《新编大学体育与健康》：普通高等教育“十一五”规划教材

# 《新编大学体育与健康》

## 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)