

# 《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：9787811149791

10位ISBN编号：7811149796

出版时间：2008-9

出版社：蔺丽萍,冯文昌,陈娇霞 电子科技大学出版社 (2008-09出版)

作者：蔺丽萍,冯文昌,陈娇霞

页数：309

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)

# 《大学体育与健康教程》

## 内容概要

《大学体育与健康教程》突出体现体育课理论与实践相结合的特点。它集民族传统体育、保健体育、竞技体育、休闲娱乐体育为一体，使学生既能选修自己喜爱的体育项目，又可了解其他体育内容。同时还收录了健康知识、人文社会科学知识的最新研究成果，以满足学生课内、课外需要，满足其增加健康知识和培养其健康行为及生活方式的需要，进而突出该课程注重“健康第一”的指导思想。《大学体育与健康教程》具有结构合理、新颖，内容搭配得当，科学性、应用性强，可读性与趣味性并存等几个鲜明的特点。

## 书籍目录

第一章 体育与健康第一节 体育与健康概述一、体育的概念二、健康的概念第二节 大学生生理特征一、身体形态二、身体机能三、身体素质四、性成熟第三节 影响健康的因素一、生物学因素二、环境因素三、卫生服务因素四、行为与生活方式因素第四节 体育锻炼对身体健康的影响一、体育运动对神经系统的作用二、体育运动对心血管系统的作用三、体育运动对呼吸系统的作用四、体育运动对运动系统的作用第二章 田径第一节 一田径的锻炼价值一、田径的健身价值二、田径的锻炼优势第二节 田径的锻炼方法一、竞走二、短跑三、接力跑四、中长跑五、跨栏跑六、跳高七、跳远八、三级跳远九、推铅球十、掷标枪十一、掷铁饼第三章 球类健身锻炼方法第一节 乒乓球运动一、乒乓球运动概述二、乒乓球运动基本技术三、乒乓球运动的比赛规则第二节 羽毛球运动一、羽毛球运动的发展二、羽毛球运动基本技术三、羽毛球运动基本战术四、羽毛球运动的比赛方法及主要规则第三节 网球运动一、网球运动概述二、网球运动基本技术三、网球运动基本战术四、网球运动的竞赛规则第四节 毽球运动一、毽球运动概述二、毽球运动基本技术三、毽球运动战术四、毽球运动的竞赛规则第五节 篮球运动一、篮球运动概述二、篮球运动基本技术三、篮球运动基本战术四、篮球运动的基本竞赛规则第六节 排球运动一、排球运动概述二、排球运动技术三、排球运动战术四、排球运动的竞赛规则及裁判法第七节 足球运动一、足球运动概述二、足球运动基本技术三、足球运动基础战术四、足球运动的比赛规则第四章 体操与健身第一节 体操健身概述第二节 体操健身价值一、发展身体素质二、提高活动能力三、改善机能状况四、塑造健美形体五、培养意志品质第三节 体操健身方法一、发展身体素质的方法二、发展人体基本活动能力的方法第四节 体操动作第五章 健美操与形体练习第一节 健美操一、健美操概述二、健美操的锻炼方法（青年健美操）第二节 形体练习一、形体练习概述二、形体练习方法第六章 传统体育第一节 武术文化概述一、武术的思想渊源二、武术文化的重要内涵三、武术与道教文化四、武术与传统医学五、武术与兵家六、武术的内容及分类第二节 武术健身方法一、武术锻炼方法的特点和作用二、武术的基本功和基本动作三、武术操——五步拳四、陈氏太极拳十九势第三节 传统养生理论一、传统养生思想的产生和发展二、传统养生学说三、传统养生的原则第四节 太极拳与养生一、太极拳的养生保健基本原理二、太极拳对机体各系统的影响三、练太极拳怎样获得最大养生保健功效第七章 休闲体育第一节 休闲体育概述一、休闲的概念，二、休闲体育的概念与内涵三、休闲体育的产生与发展四、休闲体育的功能五、休闲体育的分类及内容第二节 休闲体育项目一、飞镖二、跳绳三、轮滑运动四、登山五、放风筝六、竹竿舞第八章 体育游戏第一节 体育游戏概述一、游戏与体育游戏二、体育游戏的分类三、体育游戏的发展四、体育游戏的作用第二节 体育游戏的具体分类一、接力游戏二、追逐游戏三、角斗游戏四、攻防争夺游戏五、集体竞技游戏第三节 体育运动中的专项游戏第九章 运动损伤的预防和康复第一节 运动损伤概述一、运动损伤的分类二、运动损伤发生的原因第二节 运动损伤的预防一、运动损伤的预防重点二、运动损伤的预防原则和基本方法第三节 常见的运动损伤一、肌肉拉伤二、肌肉挫伤三、韧带损伤四、胫腓骨疲劳性骨膜炎五、腰扭伤六、骨折七、肌肉痉挛第四节 运动损伤的康复训练一、康复训练的目的二、康复训练的原则三、康复训练的内容和方法第十章 大学生心理健康第一节 心理健康的标准一、有明确的自我意识二、有良好的人际关系三、热爱生活和工作四、能正视现实并接受现实五、有情绪的自控能力第二节 影响心理健康的因素一、生物遗传因素二、心理社会因素第三节 大学生的心理健康问题及其表现一、环境方面的问题二、自我意识加强带来的问题三、人际交往及人格中的问题四、与性有关的不适应第四节 如何维护心理健康一、树立正确的人生观与世界观二、客观估价自己，合理制定奋斗目标三、对他人期望不可过高四、学会控制自己的情绪五、多找朋友倾诉六、发展兴趣爱好，学会自我娱乐七、积极参加社会活动八、提高对挫折的容忍力第五节 体育锻炼与心理健康一、体育锻炼对心理健康的影响二、大学生在心理的自我调适中常用的体育锻炼方法参考文献

# 《大学体育与健康教程》

## 编辑推荐

《大学体育与健康教程》可作为高等教育体育课的专用教材，也可供广大体育爱好者参考。

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