

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787030286284

10位ISBN编号：7030286286

出版时间：1970-1

出版时间：高涵、张本家 科学出版社 (2010-09出版)

作者：高涵，张本家 编

页数：196

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：<http://www.tushu007.com>

前言

为适应和加强高校体育教学的改革与发展,完善体育理论教学内容,普及体育的一般理论知识,本书立足高校体育发展现状,所构建知识体系遵循低重心、重应用、重操作的原则,理论阐述力求鲜活,丰富示例、案例等内容的同时,尽可能与学校体育的实践相结合;同时为更贴近学校体育当前的改革实践,有效发挥教材的引导和指导作用,增加了拓展训练和户外运动等新兴项目。

本书内容分为三篇。

第一篇为体育知识篇,主要介绍体育的基础知识和常识;第二篇为体育方法篇,有选择地介绍了体育健身的规律和方法,以及体育欣赏的相关常识;第三篇是运动技术篇,针对广大学生的兴趣与爱好,对常见运动项目和新兴项目的基本常识进行简单介绍。

全书由高涵、张本家共同策划,张本家、李强负责提纲设计和总纂。

本书具体编写分工如下:高涵负责框架体系设计并对全书审稿,张本家编写第二章、第五章、第十章,王欢编写第六章、第七章、第十一章,李强编写第一章、第八章、第十二章,王军涛编写第四章、第十三章,李坤编写第九章,刘海滨编写第十五章,黄旭霞编写第三章、第十四章。

本书在编写过程中参考了众多前人的研究成果,限于编者的经验与水平,难免有不当或错误之处,望广大读者批评指正。

<<大学体育>>

内容概要

《大学体育》共分为三篇：体育知识篇、体育方法篇和运动技术篇。以培养体育与健康意识，全面增进身心健康，养成终身锻炼习惯为主线，按照健身运动规律，以体育与健康知识、锻炼健身方法为基本框架，介绍了体育保健方面的知识，奥林匹克知识，各项体育项目的技术动作、战术以及相关的裁判法则。

具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学的特色。

《大学体育》可作为高等院校公共课教材使用，也可作为其他企事业单位的培训教材使用。

书籍目录

第一篇 体育知识篇第一章 高校体育概述第一节 体育概述第二节 高校体育第二章 体育运动的生理学基础第一节 人体运动的基本结构第二节 人体运动的生理调节第三节 人体运动的能量代谢第四节 运动疲劳的产生与消除第三章 体质与健康第一节 体质和健康的概念第二节 影响体质和健康的因素第三节 大学生健康心理第四节 不良行为的危害及校正第四章 奥林匹克运动概述第一节 古代奥林匹克运动第二节 现代奥林匹克运动第三节 中国与奥林匹克运动第二篇 体育方法篇第五章 体育锻炼第一节 体育锻炼对健康的作用第二节 体育锻炼的原则第三节 体育锻炼的方法第四节 体育锻炼效果评价方法与标准第六章 运动处方第一节 运动处方的原理和内容第二节 制定运动处方的原则和程序第三节 运动处方的格式和个人锻炼计划第七章 体育锻炼与卫生保健第一节 运动卫生第二节 运动中常见的生理反应及处理第三节 运动损伤的预防及处置第八章 科学的生活方式与传统养生第一节 科学的生活方式第二节 营养与膳食第三节 自然力锻炼第四节 传统养生第九章 休闲体育与体育欣赏第一节 休闲体育与现代人生活第二节 休闲体育与健身第三节 体育欣赏与快乐体育第三篇 运动技术篇第十章 球类运动第一节 足球第二节 篮球第三节 排球第四节 网球第五节 羽毛球第六节 乒乓球第十一章 田径第一节 田径运动概述第二节 走第三节 跑第四节 跳跃第五节 投掷第十二章 武术与体操第一节 武术第二节 体操第十三章 游泳第十四章 滑雪、滑冰与轮滑第一节 滑雪第二节 滑冰第三节 轮滑第十五章 新兴项目第一节 拓展训练第二节 户外运动主要参考文献

章节摘录

插图：第二章体育运动的生理学基础第一节人体运动的基本结构一、骨骼与运动（一）骨的分类与生长成人骨共206块，分中轴骨和四肢骨。

中轴骨共80块，包括颅骨（29块）和躯干骨（51块）；颅骨包括22块面颅骨和脑颅骨，舌骨1块，听小骨6块；躯干骨包括椎骨26块，肋骨24块，胸骨1块。

四肢骨共126块，包括上肢骨64块，下肢骨62块；上肢骨包括上肢带骨4块和自由上肢骨60块；下肢骨包括下肢带骨2块和自由下肢骨60块。

按形态分类，不同部位的骨形态各异，但归纳起来分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨四类。

骨的生长包括增粗和加长，在儿童少年时期，骺软骨不断增生并不断骨化，骨的长度不断增加，在12~18岁期间骺软骨生长快，四肢骨尤其快。

18岁以后，各骨逐渐停止生长。

一般女子在22岁、男子在25岁之后，骨的长度不再增加。

骨的生长与诸多因素有关，主要有遗传、激素分泌、维生素的摄取、运动性因素等。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》是高等教育“十一五”规划教材,公共基础课教材系列。

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:<http://www.tushu007.com>