

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787560843858

10位ISBN编号：7560843859

出版时间：2010-8

出版时间：同济大学出版社

作者：梁培根 编

页数：271

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>

<<体育与健康教程>>

前言

曾经沧海难为水，学海无涯苦作舟。

我生在旧中国，童年曾讨饭、当童工、放牛，更饱受体质孱弱之苦；但又幸长在新中国红旗之下，又得益于我的恩师——原中国奥委会主席、北京体育大学（原中央体育学院）第一任党委书记兼院长钟师统的教诲和栽培，才有今天人生的幸福和体格的强健。

为回报社会，加之广东外语外贸大学南国商学院的教学需要，我重执旧笔书写《体育与健康教程》，留给盼望身心健康实现人生理想的学生参考之用。

人生风风雨雨几十年，甚至上百年，只有具备了良好的身心健康，又有良好品质素质，人的自我实现与服务社会之愿才能够实现。

我从教44年来从未因病缺过一节课，常年累月“苦战沙场”教书育人超过三万之众，如无意外完全可以坚持半个世纪。

实现人生最大价值，靠的是良好的身心健康，靠的是半个世纪坚持适量体育锻炼。

为什么到了“享受天伦之乐”的日子还“拼搏沙场”？

因为：知恩图报情怀刻骨铭心，至今未变；所有器官系统形态结构与生理功能完全没有“超标老化”，身心健康良好，精力充沛；责任心、事业心不减当年。

50多年的体育铸造了我身心健康，铸造了我的事业心和责任心，铸造了我人生价值。

我是大家的一面“镜子”，值得借鉴；《体育与健康教程》是大家“强身健体”的教材，值得参考。

<<体育与健康教程>>

内容概要

本书根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”编写，以提高体育教学质量，增强大学生体育意识，掌握健康方法、技能、提高身体素质为基本编写原则。
《体育与健康教程》介绍了体育与健康基本知识、技术，力图体现体育技能和方法的交融。

<<体育与健康教程>>

作者简介

梁培根，1944年12月出生于广东佛山南海，1960年进入北京体育大学预科，1963年直升北京体育大学本科。

1967年于北京体育大学毕业后，先后在广西东兴中学、防城中学、广西轻工业学院、华南师范大学体育系、广东行政学院、中共广东省委党校、广东新安学院任教。

现就职于广东外语

<<体育与健康教程>>

书籍目录

前言第一篇 总论 第一章 体育概论 一、体育概念 二、体育教育 三、体育运动 四、社会体育 五、体育锻炼 第二章 中国体育概述 一、中国体育概述 二、中华民族“奥运梦圆”之路 三、未来中国体育 第三章 体育锻炼 一、体育锻炼 二、体育锻炼促进身心健康 三、体育锻炼原则、方法和卫生 第二篇 身心健康与保健 第四章 身心健康概论 一、身心健康是人生价值的基础 二、身心健康概念 第五章 身心健康要求 一、躯体健康要求 二、心理健康要求 三、社会生活适应能力要求 四、角色功能要求 第六章 影响身心健康的因素 一、遗传对人体身心健康的影响 二、营养对人体健康的影响 三、生存环境对人类身心健康和寿命的影响 四、生活方式与行为规范对人体身心健康的影响 五、心理因素对人体身心健康影响 第七章 身心健康保健 一、一般医务监督 二、常见疾病医务监督 三、经穴按摩保健 第三篇 健身运动技术 第八章 田径运动 一、健身跑 二、散步 三、徒手跳远 四、推铅球 第九章 游泳运动 一、蛙泳技术 二、爬泳(自由泳)技术 三、仰泳技术 四、蝶泳技术 第十章 体操运动 第十一章 球类运动 第十二章 武术运动 第十三章 体育舞蹈(国标) 第十四章 跆拳道运动 第四篇 运动竞赛简则及场地 第十五章 运动竞赛简则 第十六章 体育运动场地

<<体育与健康教程>>

章节摘录

插图：准备姿势开始，左脚向前迈出一大步成左弓步。同时左臂屈肘上提至胸前，左拳置于脚前，拳心向下；右拳变掌提到胸前，用右手掌推动左拳，以左肩关节为轴，左肘关节尖领先，将左肘向前顶击。

攻击的主要部位是头面部、胸部、腹部和肋部。

(2) 挑肘 两脚开立；两手握拳收于腰间，左拳拳心朝上；右掌拳心朝下。

准备姿势开始，左脚向前迈一步成左弓步，同时右拳自腰间上举，右肘关节屈曲收紧，肘尖自下向上挑起。

挑肘动作可用左右肘完成，只是方向相反。

攻击的主要部位有下颚和腹部。

挑肘时要拧腰顺肩，以增加挑肘的距离和力量。

(3) 击肘 两脚开立；右手握拳，右臂屈肘置于右腹前；左手附于右拳面。

右脚向前上步成右弓步；同时，右臂以肘尖领先由外向里弧形摆动，用肘部横击对手的腹腔神经丛。

击肘时要尽量将身体重量作用于肘部，增加击肘的力量。

4) 膝的基本进攻技术 膝关节在跆拳道实战格斗中是近距离攻击对方的主要武器之一，因为膝关节是人体关节武器化中最具力量的一种，而且使用简单，一旦击中会致敌败北。

膝关节的主要使用技术是顶膝和撞膝技术。

<<体育与健康教程>>

编辑推荐

《体育与健康教程》编辑推荐：普通高等教育高级应用型人才培训规划教材。

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