

<<大学体育基础教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育基础教程>>

13位ISBN编号：9787561340790

10位ISBN编号：7561340796

出版时间：2009-7

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：胡柏平 编

页数：360

字数：488000

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>

## <<大学体育基础教程>>

### 内容概要

为了全面贯彻党的教育方针和教育部2007年在直属师范大学率先实行免费生教育的政策要求,积极促进学生身心健康发展,更好的为西部基础教育服务。

我们组织编写了符合西北地区师范生教育的、具有西部特色的《大学体育基础教程》,并获得了陕西省教学成果二等奖。

为了深入落实教育部、国家体育总局、共青团中央“关于开展全国亿万学生阳光体育运动”精神,我们提出了“推进阳光体育运动长效机制的教育教学改革思路与方案”,将原教材修订为《大学阳光体育教程》,作为全国教育科学“十一五”规划重点课题《推进阳光体育运动的长效机制与师范生体育课程改革研究》(DIA080204)的一项主要研究成果。

民族性与世界性相结合。

弘扬我国西部民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,体现时代性、发展性、民族性和中国特色。

主要介绍了西部传统体育项目与健身机理、体育舞蹈、休闲体育、定向运动等。

既介绍了深受学生喜爱的奥林匹克运动项目,又介绍了西部民族特色项目,能够体现满足不同大学生个性发展的需要。

充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

介绍了大学生体质与健康概念、国家学生体质测试要求等内容,为大学生科学锻炼提供目标和指导。

## <<大学体育基础教程>>

### 作者简介

胡柏平，中共党员，陕西省教学名师，原陕西师范大学体育学院院长，教授，硕士生导师，北京2008奥运会火炬手。

全国高等学校体育教学指导委员会委员，陕西省高校体育教学指导委员会刚丰任，陕西省体育科学学会副理事长，中国生理学会会员，陕西省备战2012年伦敦奥运会和第十二届全运会专家，陕西省篮球协会、跆拳道协会副主席，网球协会理事。

网球、足球国家一级裁判。

主编和参编了“九五”、“十五”、“十一五”国家级重点教材和教育部优秀教材等十部教材《运动生理学》教材获教育部优秀教材一等奖（1999年）。

# <<大学体育基础教程>>

## 书籍目录

### 体育知识篇

#### 第一章 健康观

##### 第一节 健康概述

##### 第二节 体质与健康

##### 第三节 健康标准与评价

#### 第二章 科学体育锻炼

##### 第一节 体育锻炼原理

##### 第二节 体育锻炼原则

##### 第三节 体育锻炼内容的选择

##### 第四节 体育锻炼负荷调控

##### 第五节 体育锻炼的心理调节

##### 第六节 体育锻炼计划的制定

#### 第三章 养生健身法

##### 第一节 传统养生法

##### 第二节 自然养生法

#### 第四章 体育运动竞赛观赏

##### 第一节 竞技运动的文化价值

##### 第二节 体育运动竞赛观赏的意义和视角

##### 第三节 不同运动项目的欣赏

#### 第五章 体育与生活方式

##### 第一节 大学生健康生活方式教育概述

##### 第二节 大学生体育生活方式

#### 第六章 营养与健康

##### 第一节 大学生的营养需求

##### 第二节 合理膳食与健康生活

##### 第三节 自身营养状况评价

#### 第七章 运动损伤预防与康复

##### 第一节 运动损伤概述

##### 第二节 康复训练

##### 第三节 常见运动损伤介绍

#### 第八章 体育活动组织与运动竞赛编排

##### 第一节 提高学生体育活动组织能力及案例

##### 第二节 运动竞赛组织

##### 第三节 运动竞赛编排

#### 第九章 西部民族体育文化

##### 第一节 西部民族体育文化概述

##### 第二节 西部民族传统体育项目

### 运动技能篇

#### 第十章 田径运动

##### 第一节 田径运动概述

##### 第二节 田径运动技术

#### 第十一章 球类运动

##### 第一节 球类运动概述

##### 第二节 球类运动技术

#### 第十二章 游泳运动

<<大学体育基础教程>>

第一节 游泳运动概述

第二节 游泳运动技术

第十三章 传统体育运动

第一节 传统体育概述

第二节 传统体育运动技术

第十四章 体育舞蹈

第一节 体育舞蹈概述

第二节 体育舞蹈运动项目与技术

第十五章 体操运动

第一节 体操运动概述

第二节 体操运动技术

第十六章 休闲体育

.....

章节摘录

版权页：插图：1.平衡锻炼法的产生 平衡锻炼法（又称平衡运动）是一种调整身体状态，获得生态平衡，增强生命力的健身方法，是20世纪60年代一些经济发达国家首先提出来的。

随着现代社会生活方式的变化，人类已经陷入了运动不足的危机。

工作、家务、劳动、资讯等都实现了“省力化”，人们终于过上了舒适的生活。

但是，这却导致了身体运动的严重不足，极大地威胁着人类的健康和生存。

“平衡”是指营养、休息和运动三者的平衡。

“平衡”也指人体各器官的平衡。

一个健康人，身体各器官应处于平衡状态，当这种平衡受到破坏时，人往往就会失去健康。

人类要想健康地生存下去，就必须具备一系列的条件。

首先就是吃饭，从食物中获取营养。

其次，睡眠也是不可缺少的，休息和营养对于保持健康同等重要。

人类为了生存，还有一个不可缺少的条件就是运动，它和营养、休息一样，都是人类维持生命的重要条件。

人类就是在不断地调整营养、休息、运动这三者平衡的过程中保持健康并得以生存的。

这三个方面的需求都必须获得最基本的满足。

现代社会的“机械化”“自动化”使人的体力活动日益减少，于是“文明病”加速冲击着人类，使人类健康面临着极大威胁。

营养过剩，就会破坏营养与运动的平衡，这就是“肥胖症”日益增多的原因所在。

因此，人们在不断摄取大量丰富营养的同时就必须进行与之相平衡的运动。

平衡健身法正是应对人类因运动不足而引起健康和体力危机的方法和措施。

## <<大学体育基础教程>>

### 编辑推荐

《普通高等院校规划教材:大学阳光体育教程》由陕西师范大学出版社出版。

<<大学体育基础教程>>

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>