

<<高职体育教程>>

图书基本信息

书名：<<高职体育教程>>

13位ISBN编号：9787567202221

10位ISBN编号：7567202220

出版时间：2012-8

出版时间：张锡春、石兰萍 苏州大学出版社 (2012-08出版)

作者：黄卫平 著

页数：284

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>

<<高职体育教程>>

内容概要

《高职体育教程》分为理论部分和实践部分，理论部分是对体育理论的阐述，实践部分是实践总结的结晶。

全书旨在提高高职院校学生体育文化品位，激发高职院校学生自觉锻炼的兴趣，引导高职院校学生个性化体育的发展，培养终身体育锻炼的习惯，以推进体育课内外教学一体化的进程。

它既可作为高职院校体育课的教学用书，又可作为高职院校学生自我锻炼的参考用书。

<<高职体育教程>>

书籍目录

理论部分 第一章体育运动概述 第一节体育的概念及功能 第二节体育与人的发展 第二章运动损伤的预防与康复 第一节运动损伤的产生原因和预防 第二节常见运动损伤的处理 第三节运动处方 第三章体育锻炼与营养 第一节营养标准与合理营养 第二节营养与运动 第三节肥胖与饮食和运动 第四章生活与健康 第一节生活方式与健康 第二节倡导良好的生活方式 第三节传染病的预防 第五章奥林匹克 第一节奥林匹克运动概述 第二节奥林匹克运动与中国 第六章竞技体育与欣赏 第一节体育竞赛与欣赏 第二节体育竞赛的组织编排 第七章体质健康的评价与测定 第一节实施《国家学生体质健康标准》的意义 第二节《国家学生体质健康标准》摘录 第三节《国家学生体质健康标准》测试成绩评价与应用 第四节《国家学生体质健康标准》测试的操作方法 实践部分 第八章篮球运动 第一节篮球运动概述 第二节篮球运动基本技术 第三节篮球运动基本战术 第四节篮球运动主要规则和竞赛方法 第九章排球运动 第一节排球运动概述 第二节排球运动基本技术 第三节排球运动基本战术 第四节排球运动主要规则和竞赛方法 第十章足球运动 第一节足球运动概述 第二节足球运动基本技术和战术 第三节足球运动主要规则和竞赛方法 第十一章乒乓球运动 第一节乒乓球运动概述 第二节乒乓球运动基本技术 第三节乒乓球运动基本战术 第四节乒乓球运动竞赛方法与主要规则 第十二章网球 第一节网球运动概述 第二节网球运动基本技术和战术 第三节网球运动竞赛方法与主要规则 第十三章羽毛球运动 第一节羽毛球运动概述 第二节羽毛球运动基本技术 第三节羽毛球运动基本战术 第四节羽毛球运动竞赛方法与主要规则 第十四章武术运动 第一节武术运动概述 第二节武术基本技术 第三节武术套路 第四节女子防身术 第十五章跆拳道 第一节跆拳道运动概述 第二节跆拳道基本技术 第三节跆拳道品势(拳套)太极一章 第四节跆拳道竞赛规则 第十六章健美操 第一节健美操概述 第二节健美操基本动作 第十七章体育舞蹈 第一节体育舞蹈概述 第二节体育舞蹈的基本知识 第三节体育舞蹈欣赏 第十八章健美运动 第一节健美运动概述 第二节人体各部位肌群的训练方法 第三节健美训练原理 第十九章瑜伽 第一节瑜伽运动概述 第二节瑜伽的基本动作 第三节瑜伽的练习方法 第二十章游泳运动 第一节游泳运动概述 第二节游泳基本技术与练习方法 第三节游泳安全与救护技术 第二十一章休闲体育 第一节休闲体育概述 第二节排舞运动 第三节轮滑运动 第四节桥牌

章节摘录

版权页：插图：营养是人类生存的基本条件，它与健康有着密切的关系，合理的营养意味着机体能够获得足够的保持身体健康所必需的各种营养物质，是增进身体健康、增强体能、提高工作效率、预防疾病的重要物质基础；而营养过剩或营养不均衡所致的慢性疾病则已成为使人类丧失劳动力和死亡的重要原因。

一、营养的含义与合理营养 生命的存在，机体的生长发育，各种生命活动及体育活动的进行，都依赖于体内的物质代谢过程，从而机体必须不断地从外界摄取新的构成细胞的物质、能源和其他活性物质，而且主要是从食物中摄取。

因此营养就是指机体摄取、消化吸收和利用食物中的营养素，以维持生命的整个过程。

营养是保证机体生命存在和延续的重要条件。

合理营养的含义是，由食物中摄取的各种营养素与身体对这些营养素的需要达到平衡，既不缺乏，也不过多。

缺乏某些营养素会引起营养缺乏病，如缺钙引起的佝偻病，缺铁引起的贫血等。

某些营养素如脂肪和碳水化合物摄入过多又会导致肥胖症、糖尿病、心血管病等“富贵病”。

营养缺乏和营养过剩引起的病态统称为营养不良，都是营养不合理的后果，对健康都是十分有害的。

我们强调营养膳食的合理性，应注意下面三个问题：1.食物营养成分的互补 我们日常生活中的任何一种食物，所含的营养成分都不可能十分全面。

在富含一种或数种营养成分的同时，可能缺少另外某种成分。

例如，粮食谷物主要提供糖类，肉、禽、卵等主要提供蛋白质与脂肪，而蔬菜与水果是维生素、无机盐的主要来源。

只有各种食物合理搭配，才能实现营养成分的互补，满足机体的需要。

2.不同年龄阶段营养成分的选择 人生的各个时期对营养的需求是不同的。

无论是从种类上，还是数量上，都有着明显的不同。

青少年时期处于生长发育的高峰，对各种营养成分的摄取，在种类和数量上都要有充分的保障，做到高蛋白、高热量、高维生素、适量脂肪，全面而均衡。

老年人为延缓衰老、健康长寿，强调高蛋白、高维生素、低脂肪、低热量。

为防治骨质疏松、高血压等老年退行性疾病，要补充钙质，限制钠盐，形成对某些营养成分的特殊选择。

3.特殊体能消耗的补充 日常膳食可满足一般体能消耗，但对那些有特殊体能消耗的人应予区别对待。

例如，运动员大运动量训练，因大量排汗而造成蛋白质大量消耗及无机盐、维生素和水的丢失，这就要在膳食及饮料中给予适度强化，超量补充锻炼过程的特殊消耗，为实现锻炼效果提供必要的物质基础。

<<高职体育教程>>

编辑推荐

《高职体育教程》既可作为高职院校体育课的教学用书，又可作为高职院校学生自我锻炼的参考用书

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>