

<<现代大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<现代大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787810519885

10位ISBN编号：7810519883

出版时间：2005-8

出版时间：北京体育大学

作者：陈智勇 编

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>

<<现代大学体育教程>>

内容概要

本教材在编写过程中力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼需要的指导性用书。在追求面向全体学生的同时，以发展学生的个性、培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。

概括起来，本教材具有以下特色：

1. 体系新颖。

本教材牢牢树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述，使学生在学的过程中充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

2. 内容精炼。

本教材着重突出了体育的文化内涵，使人文体育观念深入人心。

在内容编排上，积极吸收国内外大学体育教学的最新研究成果，有选择地摒弃了陈旧、繁冗的内容，使教材做到内容精炼、实用。

3. 结构合理。

本教材在每一章的开始都提出了“学习目标”，每章的结尾都附有思考题和增长知识的“视窗”。

本教材版式活泼、图文并茂、通俗易懂方便教与学。

4. 科学性强。

本教材以大量的科学事实和科研成果为依据，叙述语言力求严谨、科学，并尽量避免有争论的论题和空洞的说教，努力做到言之有理、论之有据。

5. 实用性强。

本教材注重理论联系实际，努力使学生能学以致用：力求贴近大学生的生活实际，并方便他们自学。为使教材具有时代感和国际性，考虑到当代大学生的学习实际和对扩大知识面的渴求，我们选编了国际重要体育组织的英文缩写和网址，并在运动锻炼篇的每一章结尾都列出了该项目专业术语的中英文对照，这在同类教材中是比较有新意的。

<<现代大学体育教程>>

作者简介

陈智勇，男，河南荥阳人。

副教授。

北京师范大学历史学博士。

曾任海南师范大学政治法律系副主任、河南郑州广播电视大学副校长、海南省高考文科组组长、海南省生态学会顾问等。

现任郑州市惠济区人民政府副区长。

研究成果主要有《黄河文化百科全书》（参编）、《中国古代社会治安管理史》、《影响世界的重大科技发明》、《先秦社会文化丛论》、《中国海洋文化通史长编》（先秦秦汉卷）、《海南海洋文化》、《中原崛起中的“软实力”——论黄河文化资源开发与“文化郑州”战略》、《郑州建设资源节约型和环境友好型社会的思考》等著作和论文。

<<现代大学体育教程>>

书籍目录

基础知识篇

- 第一章 大学生与健康教育
- 第二章 体育锻炼的科学基础
- 第三章 体育锻炼的原则和方法
- 第四章 体育锻炼与运动处方
- 第五章 体育锻炼与保健
- 第六章 学生体质健康标准测试及锻炼方法

运动锻炼篇

- 第七章 田径
- 第八章 游泳
- 第九章 乒乓球
- 第十章 羽毛球
- 第十一章 网球
- 第十二章 足球
- 第十三章 篮球
- 第十四章 排球
- 第十五章 艺术体操
- 第十六章 健美操
- 第十七章 武术与跆拳道
- 第十八章 健美
- 第十九章 体育舞蹈
- 第二十章 户外运动
- 第二十一章 部分健身运动项目简介

章节摘录

插图：2.优质脂肪的选择选择优质脂肪，一般从下面几个方面考虑：（1）脂肪的消化率。脂肪主要在小肠中通过胰脂肪酶消化分解形成脂肪酸和甘油而被吸收。

脂肪的消化率与其熔点有密切关系。

熔点越低的脂肪，不饱和脂肪酸的含量越多，越易消化，营养价值也高。

因此，植物油的消化率一般可达100%，而且含较多必需不饱和脂肪酸，可降低血胆固醇，减少动脉硬化的发生，如芝麻油、豆油、花生油、菜籽油、玉米油、茶油等植物油，它们在室温下呈液态；动物脂肪，如牛油、羊油，含饱和脂肪酸多，熔点都在40℃以上，消化率较低，为80%~90%。

（2）必需脂肪酸含量。

植物油中亚油酸和亚麻酸含量比较高，营养价值比动物脂肪高。

（3）脂溶性维生素含量。

动物的贮存脂肪几乎不含维生素，但肝脏富含维生素A和维生素D，特别是海产品鱼肝油中含量更高，奶和蛋类的脂肪也富含维生素A和维生素D，植物油富含维生素E，脂溶性维生素是维持人体健康所必需的。

<<现代大学体育教程>>

编辑推荐

《现代大学体育教程(第3版)》经全国高等学校体育教学指导委员会审定。

<<现代大学体育教程>>

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>