

# 《大学体育(马天龙)》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122180926

## 内容简介

本教材包括体育与健康基本知识，体育锻炼的科学规律，大学生体质健康标准，田径运动，球类运动(篮球运动，排球运动，足球运动，乒乓球运动，羽毛球运动，网球运动)，武术运动，形体运动，游泳运动，体育舞蹈，娱乐健身等内容，图文并茂，适合作为各层次高等学校教材。

## 目录

### 第一章体育与健康基本知识

#### 第一节健康概述

- 一、现代健康观
- 二、影响健康的因素
- 三、亚健康
- 四、健康的生活方式

#### 第二节体育概述

- 一、体育的基本概念
- 二、体育的产生与发展
- 三、体育的主要功能

#### 第三节体育运动对健康的影响

- 一、适量运动对健康的影响
- 二、运动缺乏对健康的影响
- 三、过度运动对健康的影响

#### 第一节健康概述

#### 二、影响健康的因素

#### 四、健康的生活方式

#### 一、体育的基本概念

#### 三、体育的主要功能

#### 一、适量运动对健康的影响

#### 三、过度运动对健康的影响

## 五、加强锻炼，珍爱生命

### 一、高等院校体育教育的目标

### 三、高等院校体育课程设置

#### 第一节体育锻炼的基本原理与基本原则

##### 二、体育锻炼的基本原理

#### 第二节体育锻炼的基本内容与方法

##### 二、体育锻炼内容的选择

#### 第三节体育锻炼的注意事项

##### 二、了解自己的体质、健康状况和锻炼动机

#### 第四节运动处方

##### 二、运动处方的种类与制定程序

##### 四、运动处方的组成

#### 第五节运动负荷的自我监测

##### 二、适宜运动脉率的判断及其测定

##### 四、怎样判断运动负荷大小

##### 一、常见运动疾病的处理与预防

## 第三章大学生体质健康标准

### 第二节《国家学生体质健康标准》简介

##### 二、《国家学生体质健康标准》实施办法

##### 四、大学生体质健康评价指标与分值

#### 第一节田径运动概述

## 二、田径运动项目

### 一、短跑

### 三、中长距离跑

## 第三节 跳跃

### 二、跳高

### 一、推铅球

### 三、掷标枪

## 第一节 篮球运动

### 二、篮球运动基本技术

## 第二节 排球运动

### 二、排球的基本技术

## 第三节 足球运动

### 二、足球运动基本技术

## 第四节 乒乓球运动

### 二、乒乓球运动基本技术

## 第五节 羽毛球运动

### 二、羽毛球运动基本技术

## 第六节 网球运动

### 二、网球运动基本技术

## 第六章 武术运动

### 一、武术运动的起源与发展

### 三、比赛场地

### 五、武术套路比赛规则

#### 一、肩臂练习

#### 三、腿部练习

#### 五、步型练习

### 第三节初级剑术

#### 第一节形体健美的标准

#### 二、身体成分的测量与评价

#### 四、针对腹部、腰部、臀部、腿部锻炼的有效练习方法

##### 一、健美运动的目的和意义

##### 三、健美运动训练的主要肌肉

##### 五、发展主要部位肌肉的训练方法

##### 一、健美操新兴运动项目简介

##### 三、健美操与科学锻炼

##### 五、健美操组合动作

### 第八章游泳运动

#### 一、游泳的分类

#### 第二节竞技游泳

##### 二、自由泳

##### 四、蝶泳

##### 一、踩水

### 三、侧泳

#### 一、野外溺水的原因

#### 三、岸上急救

## 第九章 体育舞蹈

### 一、体育舞蹈的分类

#### 第二节 体育舞蹈基本技术

#### 二、摩登舞

#### 四、拉丁舞

#### 第三节 体育舞蹈比赛规则

#### 二、评判标准

#### 第一节 轮滑运动

#### 二、基本技术

#### 四、速度轮滑

#### 第二节 台球

#### 二、斯诺克比赛规则

#### 一、基本技术

#### 第四节 高尔夫球

#### 二、比赛规则及礼仪

#### 一、登山运动的分类

#### 三、攀岩运动装备

#### 一、定向运动的分类

### 三、定向越野装备

[显示全部信息](#)

#### 前言

中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确指出，当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求是：认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下；要根据学生的年龄、性别和体质状况，积极探索适应青少年特点的体育教学与活动形式，指导学生开展有计划、有目的、有规律的体育锻炼，努力改善学生的身体形态和机能，提高运动能力，达到体质健康标准。为更好地落实中共中央国务院、教育部的指示精神，加强高等院校体育教材建设，我们编写了这本《大学体育》教材，力求满足不同性别、不同体质以及将来从事不同职业学生的需求，突出学生的个性发展和能力培养，成为学生在校学习体育和终身体育锻炼的指导性用书。

本教材突出“健康第一”思想，本着“以人为本”理念，围绕体育与健康的关系、营养、医疗保健等进行阐述，使学生充分认识到体育锻炼的益处和重要性。教材内容丰富、全面、恰当，符合学生的认知规律，简明通俗，易学易练，实用性和趣味性强。

本教材由马天龙、李增学、王芳、陈运喜担任主编，赵禹、陈志华、郑欣欣、李立新担任副主编，甘海霞、王玉良、郭红涛、初春、关毅、王征、孙保明、靳晓丽、张翔、吕岩、李玲、石灵鹃参加了编写工作。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)