

《体育(附光盘供基础临床预防口腔医学类专业用 全国高等学校教材)》

书籍信息

版次：4

页数：243

字数：429000

印刷时间：2008年06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：9787117101875

内容简介

本次教材的修订，是在2006年北京会议的精神指导下，根据新疆会议的编写方案，在充分调查研究的基础上，集中学生、教师、专家们的意见，在内容上保留优秀的部分，同时增添和加强了这样几方面内容：加强了现代奥林匹克运动的思想内涵、原则和精神等内容。使学生更加详细地了解现代奥林匹克运动的意义和历史，领悟奥林匹克深刻的教育内涵和文化价值，促进人的身心和谐发展；丰富了当前更加时尚、简便宜行、操作性强、评价完整的锻炼方法和健康检测标准，使学生更易操作和实用；本版增加了电子版。电子版中的内容较教材内容理论知识体系更加丰富，与健康相关的内容更加饱满，与运动方法手段相关的形式更加直观、细腻。无论对学生还是教师都是一个非常生动有益的帮助。

目录

上篇 基础理论第一章 高等医学院校体育概述 第一节 体育的本质 一、体育的起源与发展
二、对体育本质的认识 三、现代体育构成与特征 第二节 奥林匹克运动
一、奥林匹克运动的产生和发展 二、奥林匹克运动的思想体系
三、奥林匹克运动的文化价值 四、奥运：完善人类自身的瑰宝 第三节
健康、体育与全面发展 一、健康、体质与亚健康概念 二、健康是成才的基石
三、体育与全面发展 第四节 高等医学院校体育地位、目标和特征
一、高等医学院校体育地位 二、高等医学院校体育课程性质和目标
三、高等医学院校体育特征第二章 体育科学原理 第一节 体育的生物学基础
一、适应性原理 二、遗传与变异 三、人体生物结构功能 第二节 人体运动生理学基础
一、肌肉功能与运动 二、运动中能量代谢特性 三、恢复性原理
四、身体素质的生理学基础 第三节 体育的心理学基础 一、心理与生理的相关性
二、体育锻炼与心理健康的关系 三、心理培养 第四节 体育的社会学基础
一、人性与团体生活 二、人格与体育 三、现代社会与休闲活动第三章
体质与健康的测定与评价 第一节 形态测量与评估 第二节 心血管功能的测定与评价
一、测定的意义 二、测定的指标与评价 第三节 肌肉力量耐力素质的测定与评价
一、测定的意义 二、测定的指标与评价 第四节 柔韧性素质的测定与评价
一、测定的意义 二、测定的指标与评价 第五节 身体成分的测定与评价 一、测定的意义
二、测定的指标与评价 第六节 健康评估 一、自我健康检查 二、心理健康的自我评估
三、健康饮食自我评估第四章 健康生活方式 第一节 生活方式概述 一、生活方式概念
二、生活方式的种类与构成要素 三、体育与生活方式的关系
四、生活方式变革的基本准则 第二节 良好生活模式 一、人体生物钟 二、休息的必要性

第三节 合理膳食与营养 一、基础营养 二、健康膳食 三、饮食原则与方法 第四节 运动锻炼是健康生活方式的重要内容 一、运动是健康生活方式的重要内容 二、建立终生体育享受的观念 三、培养运动锻炼习惯 第五节 改变不良行为和陋习 一、懒惰是健康大敌 二、吸毒、吸烟与嗜酒中篇 体育方法学第五章 传统体育养生术 第一节 传统养生概述 一、传统养生思想的产生与发展 二、传统养生基础理论 三、传统体育养生特点与基本原则 第二节 养生保健方法 一、八段锦 二、太极拳 三、三路长拳 四、保健按摩第六章 现代健身法 第一节 健身原则、内容及锻炼计划制定 一、自我锻炼的原则 二、自我锻炼内容选择 三、自我锻炼计划制定 第二节 有氧锻炼 一、有氧锻炼的概念 二、健身走 三、健身跑 四、值得倡导的分钟跑 五、骑车 六、爬楼梯锻炼 第三节 健美锻炼 一、美的姿态与体形 二、培养健美体形的锻炼方法 第四节 健美操 一、健美操运动的起源 二、健美操分类 三、有氧健身操的编排 第五节 自然力锻炼法 一、沐浴 二、水中运动 三、冰上运动 第六节 运动处方 一、运动处方的由来与发展 二、运动处方的概念 三、运动处方的原理 四、制定运动处方的原则 五、运动处方的程序 六、运动处方的内容第七章 竞技运动 第一节 竞技运动概述 一、竞技运动的特点及分类 二、竞技运动的文化价值 第二节 竞技运动竞赛与欣赏 一、体育竞赛欣赏的基本知识 二、怎样进行体育竞技欣赏 第三节 田径运动 一、田径运动概述 二、跑 三、跳跃 四、投掷 第四节 球类运动 一、足球 二、篮球 三、排球 四、乒乓球 五、羽毛球 第五节 韵律体操 一、概述 二、技术原理 三、基本技术 四、自我学练提示第八章 休闲运动 第一节 休闲运动的概念与特征 一、休闲运动概念 二、休闲运动特征 第二节 体育舞蹈 一、体育舞蹈概述 二、体育舞蹈的基本常识 三、体育舞蹈的特点及练习方法 第三节 轮滑运动 一、轮滑运动概述 二、滑行技术的基本原理 三、自我学练指导 第四节 保龄球 一、保龄球的起源与发展 二、学打保龄球 第五节 高尔夫球 一、高尔夫球的产生及发展 二、运动场地和器具 三、运动比赛基本规则 第六节 台球 一、台球运动特点 二、台球知识入门 三、基本姿势与基本技术 第七节 网球 一、网球运动概述 二、网球技术基本原理 三、网球基本技术和战术 四、自我学练提示 第八节 体育旅游与野游 一、体育旅游 二、野营下篇 运动医学第九章 运动损伤与慢性病康复锻炼 第一节 运动损伤概述 一、运动损伤原因 二、运动损伤的性质及一般规律 三、猝死及猝死的预防 四、运动性损伤的易伤部位、原因与预防原则 五、运动性损伤及原因 六、运动损伤的急救 第二节 常见运动损伤的防治 一、闭合性软组织损伤 二、肌肉拉伤 三、肩袖损伤 四、肩关节脱位 五、网球肘 六、肘关节后脱位 七、腰部扭伤 八、膝关节侧副韧带损伤 九、半月板损伤 十、踝关节扭伤 第三节 过度紧张和低血糖症 一、过度紧张症 二、低血糖症 第四节 腹痛、晕厥、中暑及溺水 一、运动中腹痛 二、晕厥 三、中暑 四、溺水 第五节 亚健康、慢性病的康复锻炼 一、肥胖者的锻炼 二、消瘦者的锻炼 三、疲劳综合征患者的锻炼 四、神经衰弱患者的锻炼 五、哮喘患者的锻炼 六、胃下垂患者的锻炼 七、糖尿病患者的锻炼 八、心血管系统疾病患者的锻炼第十章 运动竞赛中医务监督 第一节 体格检查 一、自我监督 二、定期体格检查 第二节 运动员的营养配餐 一、跑步的营养特点 二、体操类项目营养特点 三、球类项目营养特点 四、冰雪、游泳、棋类项目营养特点 第三节 运动场地器材卫生检测 一、体育场地的卫生检测 二、体育馆的卫生要求 三、游泳馆的卫生要求 四、体育器械和服装的卫生要求 第四节

竞技运动员服用兴奋剂的检测 一、兴奋剂的定义 二、一般兴奋剂的药物及检测方法
三、药物滥用对运动员身体健康的危害主要参考文献

[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)