

2012 年天津市普通高校实验教学示范中心申报材料

# 典型自编教材

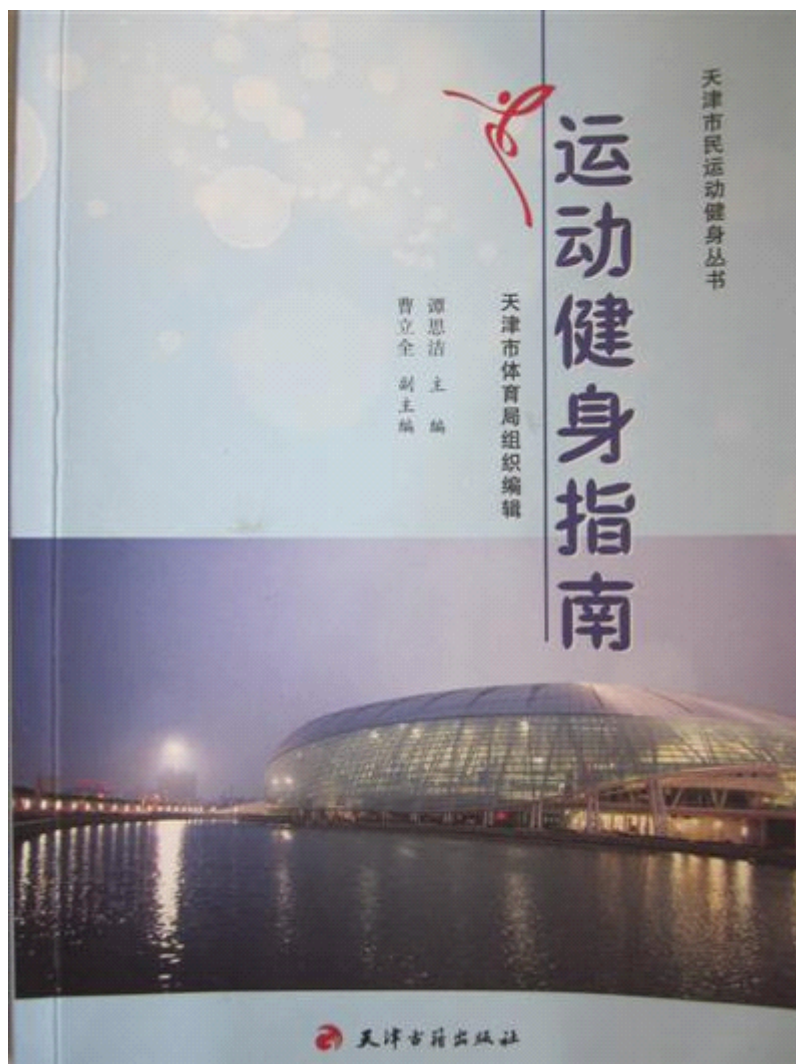
申报单位： 天津体育学院体质检测中心

2012-9-16

# 目 录

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 运动健身指南.....      | 3  |
| 2. 运动机能评定理论与实践..... | 5  |
| 3. 青少年运动健康促进导论..... | 6  |
| 4. 运动生物科学基础.....    | 10 |

1. 运动健身指南, 古籍出版社, 2012 年出版, 书号: ISBN 978-7-5528-0006-7



| 目 录                |     |
|--------------------|-----|
| 第一部分 青年人运动处方 ..... | 1   |
| 一、增强心肺机能运动处方 ..... | 3   |
| 二、提高上肢力量运动处方 ..... | 13  |
| 三、提高下肢力量运动处方 ..... | 23  |
| 四、提高腰腹力量运动处方 ..... | 33  |
| 五、健身运动处方 .....     | 43  |
| 六、弱体质运动处方 .....    | 53  |
| 七、减肥运动处方 .....     | 63  |
| 第二部分 中年人运动处方 ..... | 73  |
| 一、增强心肺机能运动处方 ..... | 75  |
| 二、提高上肢力量运动处方 ..... | 80  |
| 三、提高下肢力量运动处方 ..... | 85  |
| 四、提高腰腹力量运动处方 ..... | 90  |
| 五、健身运动处方 .....     | 95  |
| 六、弱体质运动处方 .....    | 100 |
| 七、减肥运动处方 .....     | 105 |
| 第三部分 老年人运动处方 ..... | 111 |
| 一、增强心肺机能运动处方 ..... | 113 |
| 二、提高上肢力量运动处方 ..... | 118 |
| 三、提高下肢力量运动处方 ..... | 123 |
| 四、提高腰腹力量运动处方 ..... | 128 |
| 五、健身运动处方 .....     | 133 |
| 六、弱体质运动处方 .....    | 139 |
| 七、减肥运动处方 .....     | 143 |
| 后 记 .....          | 149 |
| 主编简介 .....         | 150 |

图书在版编目(CIP)数据

运动健身指南 / 谭思洁主编. — 天津: 天津古籍出版社, 2012.5  
(天津市市民运动健身丛书)  
ISBN 978-7-5528-0006-7

I. ①运… II. ①谭… III. ①健身运动—指南 IV.  
①R161.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 065601 号

责任编辑: 门 辉  
封面设计: 刘莅舒

天津市市民运动健身丛书  
运动健身指南

谭思洁 / 主编  
曹立全 / 副主编  
出版人 / 刘文君  
天津古籍出版社出版  
(天津市西康路 35 号)  
邮政编码: 300051  
网址: <http://www.tjgdc.net>  
三河市富华印刷包装有限公司印刷  
全国新华书店发行  
880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 5 印张 100 千字  
2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-5528-0006-7  
定价: 9.80 元

责任编辑: 门 辉  
封面设计: 刘莅舒



ISBN 978-7-5528-0006-7



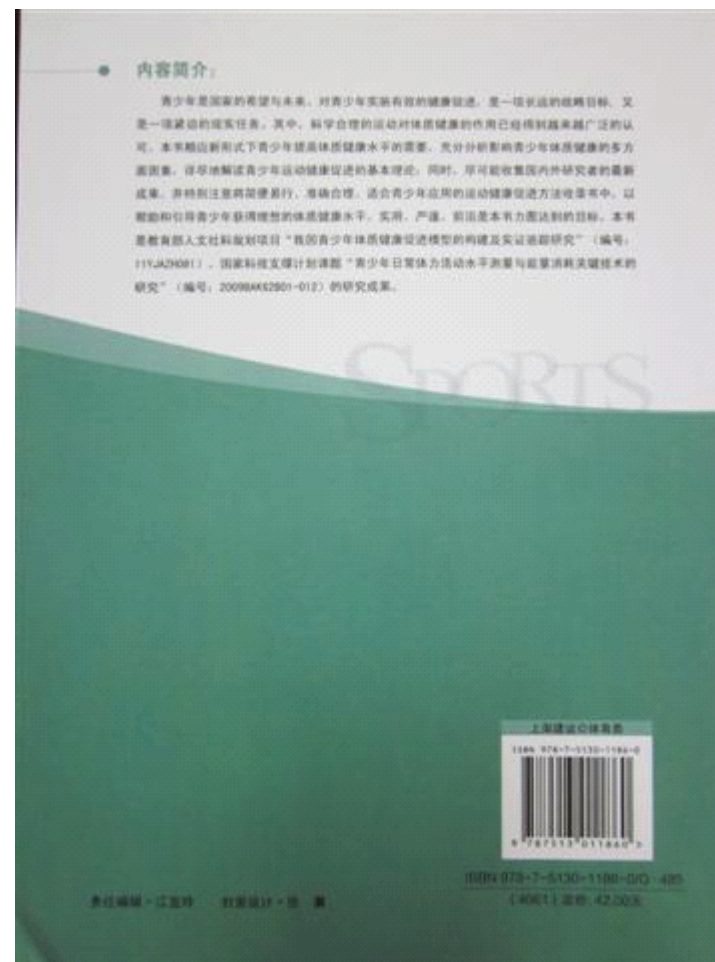
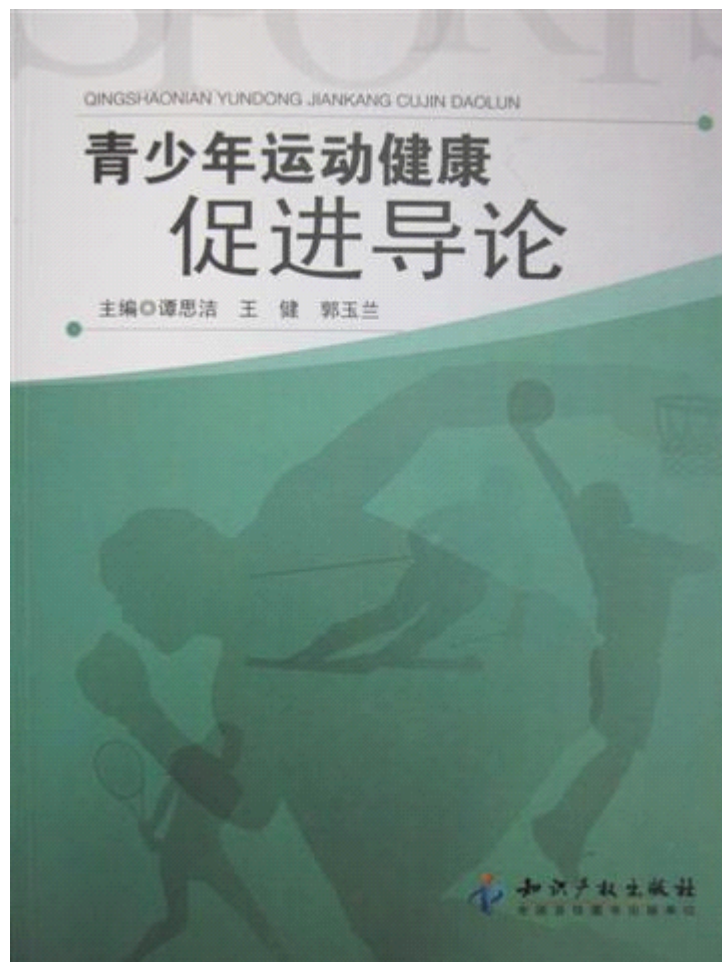
定价: 9.80 元

2. 运动机能评定理论与实践, 天津科技翻译出版有限公司, 2012 年出版, 书号 ISBN 978-7-5433-3089-4。





3. 青少年运动健康促进导论，知识产权出版社，2012 年出版，书号：ISBN 978-7-5130-1186-0/G. 485 (4061)



## 内容提要

科学合理的运动对体质健康的作用已得到广泛的认可。本书充分分析影响青少年体质健康的多方面因素,详尽地阐述青少年运动健康促进的基本理论;同时,尽可能收集国内外研究者的最新成果,其中特别注意将简便易行、准确合理、适合青少年应用的运动健康促进方法收录书中,以帮助和指导青少年获得理想的体质健康水平。

责任编辑:江宜玲

责任出版:卢运霞

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年运动健康促进导论/谭思洁,王健,郭玉兰主编. —北京:知识产权出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5130-1186-0

I. ①青… II. ①谭… ②王… ③郭… III. ①青少年—健身运动—研究 IV. ①G883 ②R161.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第047840号

## 青少年运动健康促进导论

QINGSHAONIAN YUNDONG JIANKANG CUIJIN DAOLUN

谭思洁 王 健 郭玉兰 主编

出版发行:知识产权出版社

社 址:北京市海淀区马甸南村1号

网 址: <http://www.ipph.cn>

发行电话:010-82000860 转 8101/8102

责任编辑:010-82000860 转 8339

印 刷:知识产权出版社电子印制中心

开 本:787×1092 1/16

版 次:2012年7月第1版

字 数:314千字

ISBN 978-7-5130-1186-0/G·485 (4061)

邮 编:100088

邮 箱: [ipph@cnipr.com](mailto:ipph@cnipr.com)

传 真:010-82000507/82000893

责编邮箱: [jiangyding@cnipr.com](mailto:jiangyding@cnipr.com)

经 销:新华书店及相关销售网点

印 张:14

印 次:2012年7月第1次印刷

定 价:42.00元

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题,本社负责调换。

# 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 第一章 健康概述 .....           | (1)  |
| 第一节 有关健康的理论 .....        | (1)  |
| 一、健康的定义 .....            | (1)  |
| 二、健康体适能 .....            | (2)  |
| 第二节 健康的基本标志 .....        | (4)  |
| 一、世界卫生组织提出的10条健康标准 ..... | (4)  |
| 二、衡量健康的“五快”、“三良” .....   | (4)  |
| 三、全适能 .....              | (6)  |
| 第三节 影响健康的因素 .....        | (7)  |
| 一、自然环境 .....             | (7)  |
| 二、社会环境 .....             | (7)  |
| 三、生活方式 .....             | (8)  |
| 第二章 健康促进的基本理论 .....      | (10) |
| 第一节 健康促进概述 .....         | (10) |
| 一、健康促进的概念 .....          | (10) |
| 二、健康促进的内涵 .....          | (11) |
| 三、健康促进基本构成 .....         | (12) |
| 第二节 健康促进研究现状 .....       | (16) |
| 一、健康促进理论与实践研究现状 .....    | (16) |
| 二、青少年健康促进研究现状 .....      | (17) |
| 第三章 青少年健康促进构成 .....      | (18) |



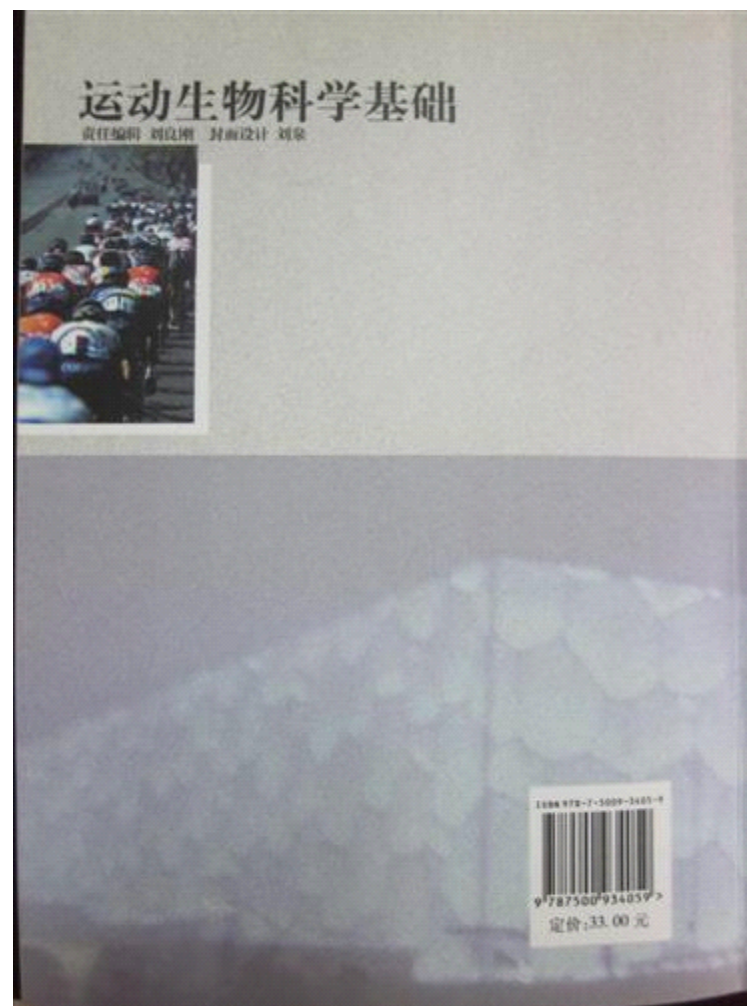
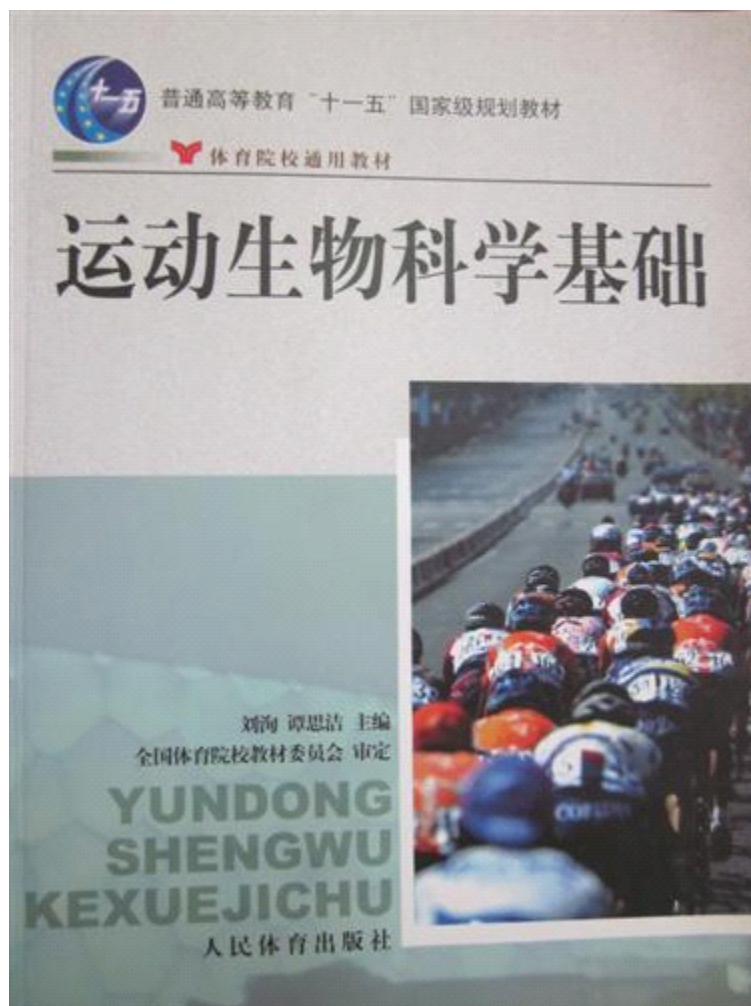
|                        |      |
|------------------------|------|
| 第一节 生长发育·····          | (18) |
| 一、生长发育的概念·····         | (18) |
| 二、生长发育的一般规律·····       | (18) |
| 三、生长发育的影响因素·····       | (21) |
| 四、生长发育健康促进·····        | (23) |
| 第二节 生活习惯·····          | (24) |
| 一、生活习惯的概念·····         | (24) |
| 二、生活习惯评价·····          | (24) |
| 三、生活习惯与健康促进·····       | (27) |
| 第三节 平衡膳食·····          | (27) |
| 一、膳食营养概述·····          | (27) |
| 二、膳食营养评价·····          | (28) |
| 三、平衡膳食与健康促进·····       | (30) |
| 第四节 体育锻炼·····          | (31) |
| 一、体育锻炼概述·····          | (31) |
| 二、体育锻炼对青少年身体机能的影响····· | (32) |
| 三、体育锻炼与健康促进·····       | (33) |
| 第五节 心理健康·····          | (34) |
| 一、心理健康概述·····          | (34) |
| 二、青少年心理健康评价·····       | (34) |
| 第四章 青少年体质健康评价·····     | (37) |
| 第一节 学生体质健康评价方法·····    | (37) |
| 一、学生体质健康评价概述·····      | (37) |
| 二、学生体质健康评价标准·····      | (39) |
| 第二节 青少年体适能评价方法·····    | (84) |
| 一、青少年健康适能概述·····       | (84) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 二、青少年健康适能评价方法·····       | (84)  |
| 第五章 运动健康促进方法·····        | (95)  |
| 第一节 青少年体力活动·····         | (95)  |
| 一、体力活动概述·····            | (95)  |
| 二、体力活动评价·····            | (95)  |
| 三、科学的体力活动·····           | (97)  |
| 第二节 学校体育·····            | (98)  |
| 一、学校体育概述·····            | (98)  |
| 二、学校体育与终身体育·····         | (100) |
| 第三节 运动健身·····            | (103) |
| 一、课外健身与体育课教学的区别·····     | (103) |
| 二、体育锻炼的生理效应·····         | (105) |
| 三、体育锻炼的基本方法·····         | (107) |
| 第六章 青少年运动健康促进实用运动处方····· | (109) |
| 第一节 运动处方概述·····          | (109) |
| 一、运动处方基本组成·····          | (109) |
| 二、运动处方基本内容·····          | (112) |
| 第二节 实用运动处方·····          | (117) |
| 一、有氧运动处方·····            | (117) |
| 二、增长力量运动处方·····          | (120) |
| 三、提高速度运动处方·····          | (128) |
| 四、运动减肥处方·····            | (132) |
| 第七章 青少年体育运动的安全控制·····    | (137) |
| 第一节 青少年运动健身安全控制·····     | (137) |
| 一、心率自我监测·····            | (137) |
| 二、主观强度感觉·····            | (137) |



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 三、体重和食欲变化 .....         | (138) |
| 第二节 运动中常见的生理反应及预防 ..... | (138) |
| 一、运动中腹痛 .....           | (138) |
| 二、肌肉酸痛 .....            | (139) |
| 三、肌肉痉挛 .....            | (140) |
| 四、运动性中暑 .....           | (140) |
| 第三节 运动中常见的损伤和救助 .....   | (141) |
| 一、软组织损伤 .....           | (141) |
| 二、关节损伤 .....            | (144) |
| 三、骨损伤 .....             | (148) |
| 四、运动损伤的一般急救处理 .....     | (149) |
| 第八章 青少年健康促进知识问答 .....   | (154) |
| 一、健康的生活习惯 .....         | (154) |
| 二、科学运动与健康 .....         | (174) |
| 三、心理健康 .....            | (202) |
| 主要参考文献 .....            | (210) |
| 附录 .....                | (215) |

4. 运动生物科学基础，人民体育出版社 2008。书号：ISBN 978-7-5009-3405-9。



## 目 录

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第一章 人体的构成 .....       | (1)   |
| 第一节 人体基本结构层次 .....    | (2)   |
| 第二节 解剖学定位术语 .....     | (27)  |
| 第二章 肌肉活动 .....        | (30)  |
| 第一节 肌纤维的结构 .....      | (31)  |
| 第二节 骨骼肌细胞的生物电现象 ..... | (34)  |
| 第三节 骨骼肌的收缩 .....      | (42)  |
| 第三章 氧运输体系 .....       | (53)  |
| 第一节 血液 .....          | (54)  |
| 第二节 心血管机能 .....       | (58)  |
| 第三节 心血管活动的调节 .....    | (76)  |
| 第四节 呼吸生理 .....        | (82)  |
| 第五节 呼吸运动的调节 .....     | (98)  |
| 第四章 运动能量代谢 .....      | (104) |
| 第一节 物质代谢 .....        | (105) |
| 第二节 能量代谢 .....        | (112) |
| 第五章 运动与营养 .....       | (130) |
| 第一节 营养概述 .....        | (131) |
| 第二节 平衡膳食 .....        | (138) |
| 第三节 运动与营养 .....       | (140) |
| 第四节 营养调查与评价 .....     | (148) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第六章 体适能评价 .....        | (158) |
| 第一节 体适能概述 .....        | (159) |
| 第二节 体适能与健康 .....       | (162) |
| 第三节 体适能与体质、健康的关系 ..... | (167) |
| 第四节 影响健康体适能的因素 .....   | (169) |
| 第五节 健康体适能评价 .....      | (173) |
| 第六节 运动技能体适能评价 .....    | (206) |
| 第七节 国民体质综合评价 .....     | (208) |
| 第八节 功能性体适能评价 .....     | (209) |
| 第九节 儿童体适能评价 .....      | (211) |
| 第十节 幼儿体适能评价 .....      | (213) |
| 第七章 运动健身处方 .....       | (219) |
| 第一节 运动处方概述 .....       | (220) |
| 第二节 运动处方制定的生理学基础 ..... | (223) |
| 第三节 运动处方的基本内容 .....    | (228) |
| 第四节 运动处方的基本结构 .....    | (240) |
| 第五节 制定运动处方的基本程序 .....  | (242) |
| 第六节 有氧运动处方 .....       | (244) |
| 第七节 肌肉健美运动处方 .....     | (262) |
| 第八节 实用运动处方示例 .....     | (274) |
| 附 录 .....              | (279) |



图书在版编目(CIP)数据

运动生物科学基础/刘岗, 谭恩洁主编. —北京: 人民体育出版社, 2008

普通高等教育“十一五”国家级规划教材. 体育院校通用教材  
ISBN 978-7-5009-3405-9

I. 运… II. ①刘… ②谭… III. 运动生理-生理学-高等学校-教材 IV.G804.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 056886 号

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

787×960 16 开本 18.5 印张 336 千字  
2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷  
印数: 1—2,000 册

ISBN 978-7-5009-3405-9  
定价: 33.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)  
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061  
传真: 67151483 邮购: 67143708  
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)