

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

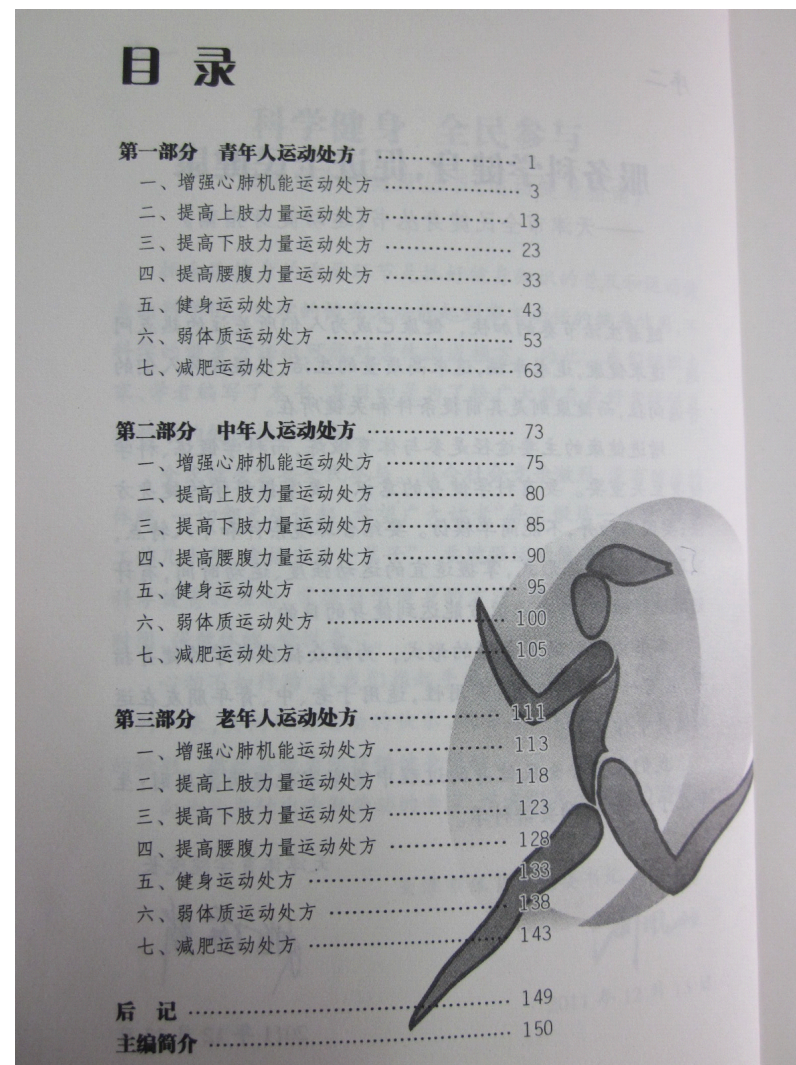
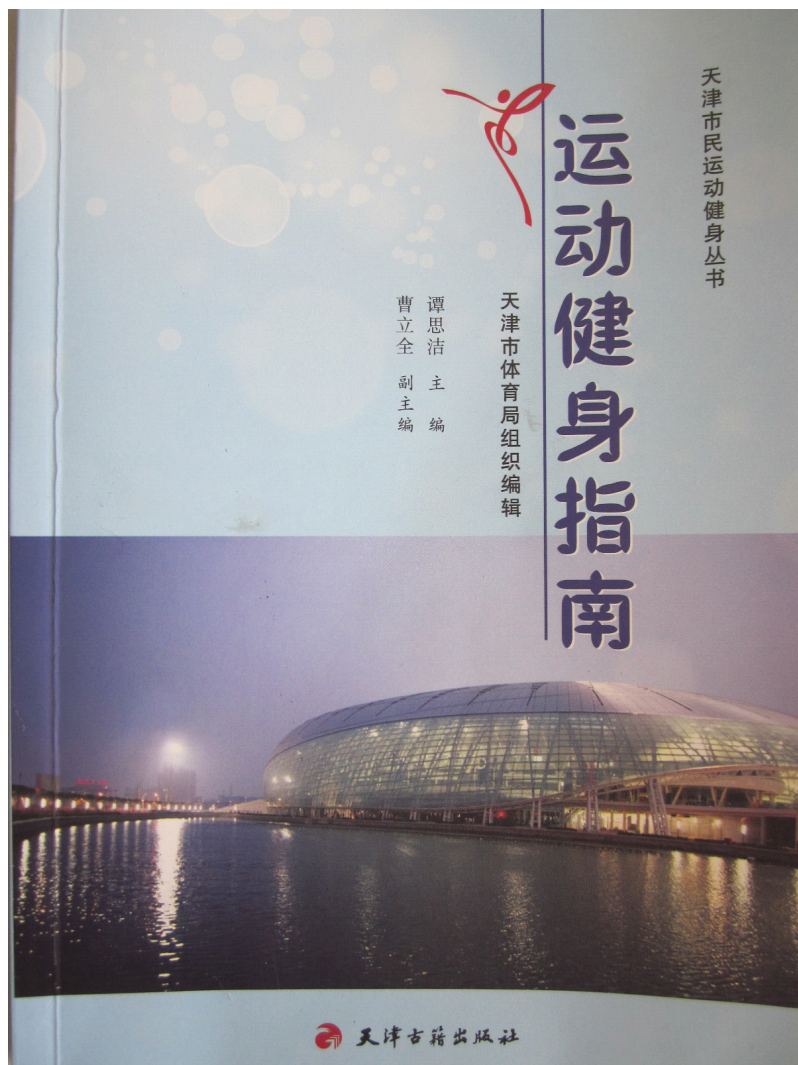
申报单位：天津体育学院体质检测中心

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



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

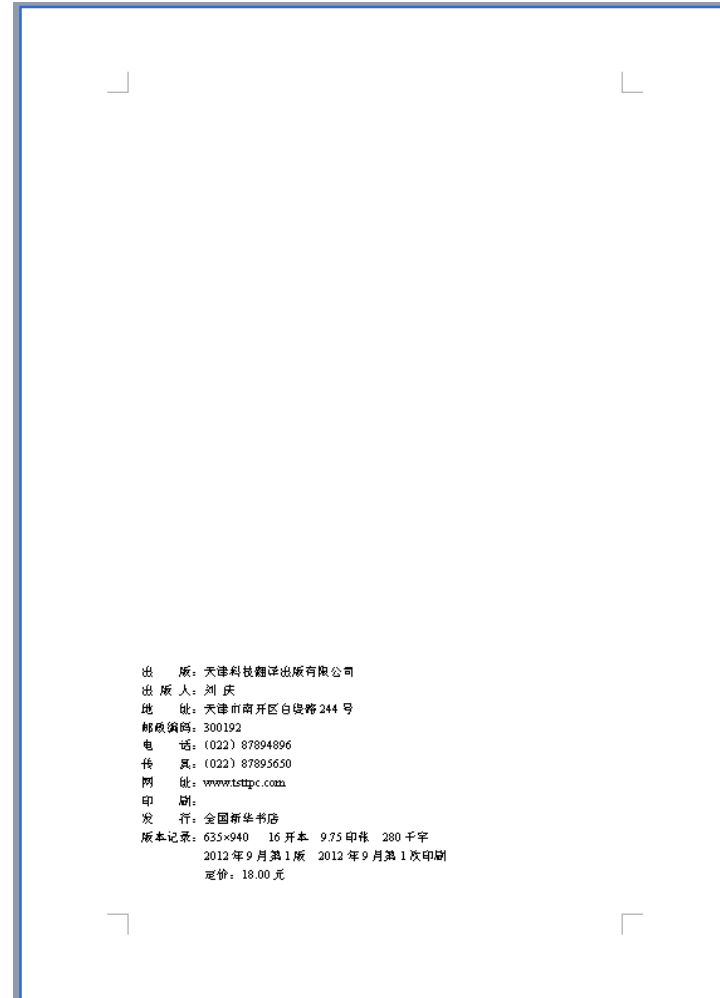
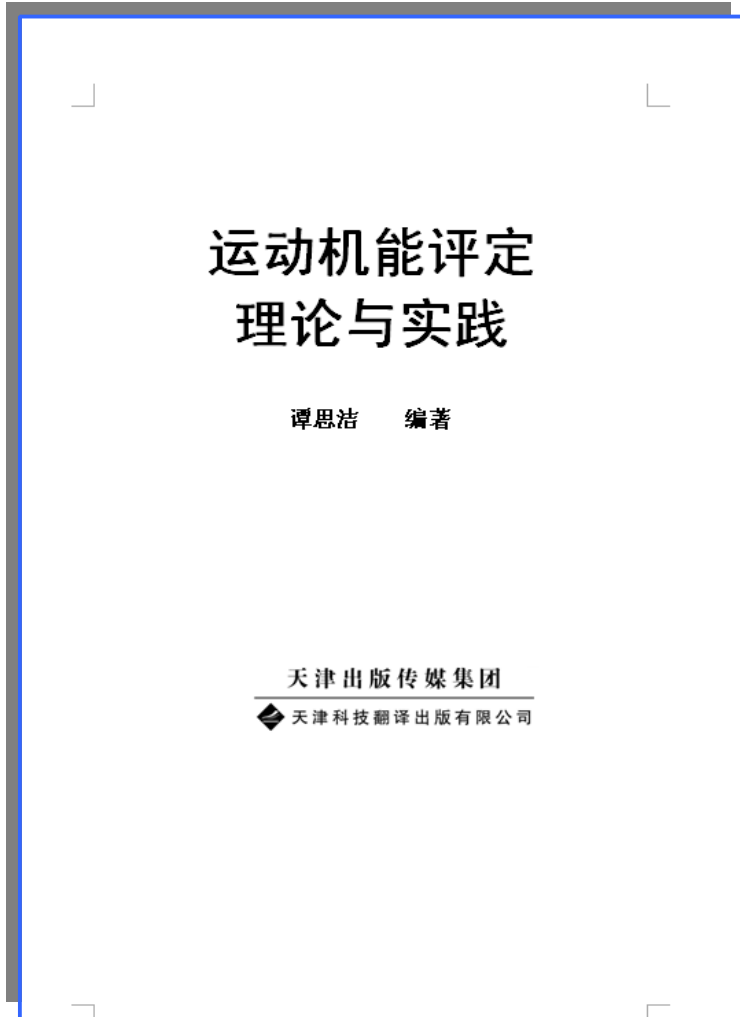
天津市市民运动健身丛书
运动健身指南

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.tjabc.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

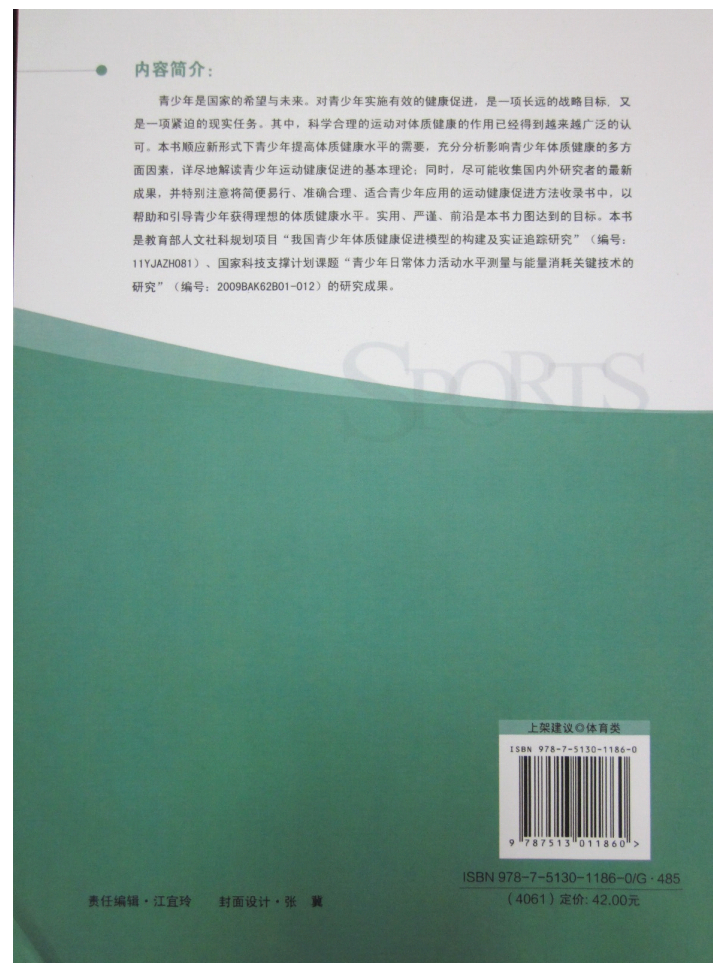
责任编辑: 门 辉
封面设计: 刘莅舒



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, 详尽地解读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, 以帮助和引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. ①G883②R161.5

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 CUJIN 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

责编电话: 010-82000860 转 8339

印刷: 知识产权出版社电子制印中心

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: hjb@cnipr.com

传真: 010-82000507/82000893

责编邮箱: jiangyiling@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

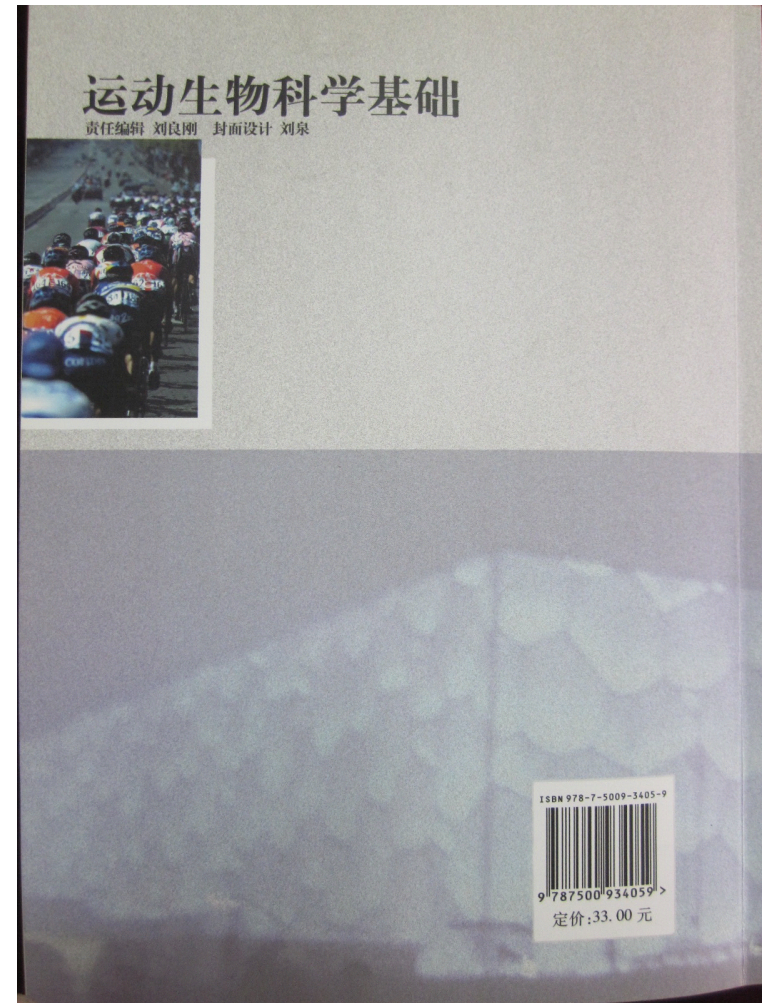
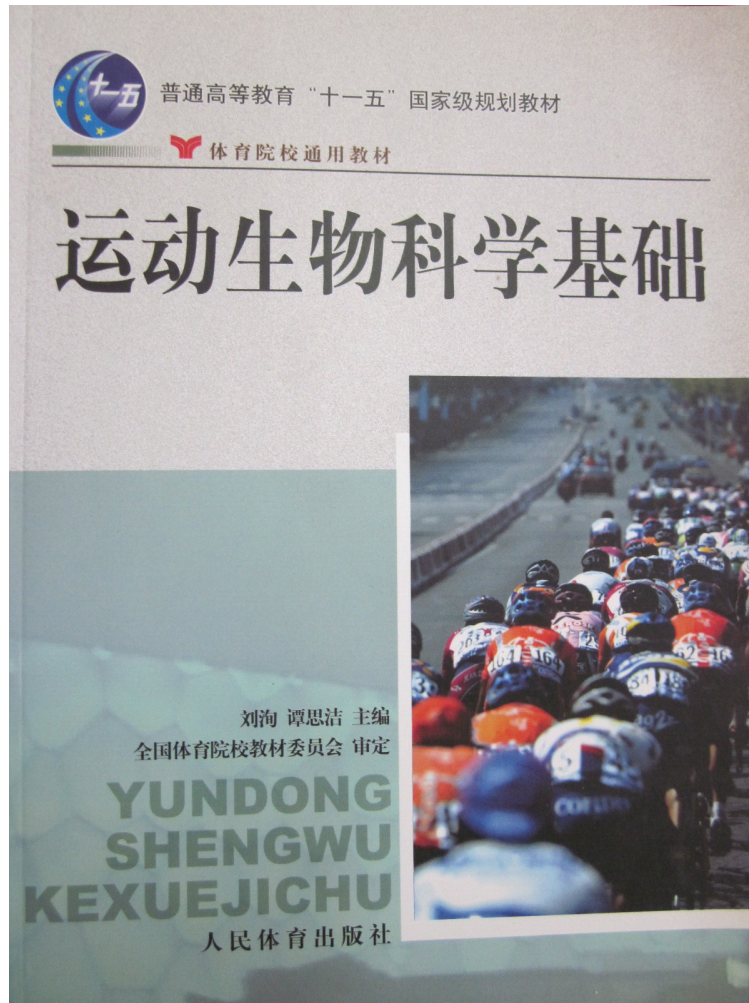
第一章 健康概述	(1)
第一节 有关健康的理论	(1)
一、健康的定义	(1)
二、健康体适能	(2)
第二节 健康的基本标志	(4)
一、世界卫生组织提出的10条健康标准	(4)
二、衡量健康的“五快”、“三良”	(4)
三、全适能	(6)
第三节 影响健康的因素	(7)
一、自然环境	(7)
二、社会环境	(7)
三、生活方式	(8)
第二章 健康促进的基本理论	(10)
第一节 健康促进概述	(10)
一、健康促进的概念	(10)
二、健康促进的内涵	(11)
三、健康促进基本构成	(12)
第二节 健康促进研究现状	(16)
一、健康促进理论与实践现状	(16)
二、青少年健康促进研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