

<<女子防身术>>

图书基本信息

书名：<<女子防身术>>

13位ISBN编号：9787040184518

10位ISBN编号：7040184516

出版时间：2005-9

出版时间：高等教育出版社

作者：陈邦军

页数：121

字数：140000

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>

## &lt;&lt;女子防身术&gt;&gt;

## 内容概要

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育培养目的新的历史使命——高素质创新型人才的培养。

思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。

《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。

”为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月教育部重新制定并颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。

它是在原有体育课程的基础上，突出实现全体学生的健康促进为目标的一门课程。

《纲要》对体育课程的价值也作了新的明确，指出学生通过体育课程的学习，将以往的体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。

## <<女子防身术>>

### 书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼与健康 第三节 学校体育与竞技运动 第四节 营养与健康 第五节 校园体育文化 第六节 奥林匹克运动 第七节 普通高等学校对体育教育的要求第二章 女子防身术与身体健康 第一节 女子防身术促进心肺功能 第二节 女子防身术与协调性 第三节 女子防身术对提高肌肉力量的作用 第四节 女子防身术与柔韧素质 第五节 女子防身术与灵敏素质 第六节 女子防身术伤病的预防与治疗 第七节 身体健康的测量与评价第三章 女子防身术与心理健康 第一节 心理健康的标准与保持 第二节 女子防身术对心理健康的影响 第三节 增进心理健康的女子防身锻炼方法 第四节 心理健康的测量与评价第四章 女子防身的基本技术 第一节 女子防身术的基本动作 第二节 头颈部防卫术 第三节 上肢防卫术 第四节 躯干部防卫术 第五节 全身防卫术 第六节 女子防身术的基本辅助练习第五章 女子防身术的基本战术 第一节 女子防身术战术原则 第二节 女子防身术战术形式 第三节 快速武器制造法——武器就在你身边 第四节 对方持器械防身战术主要参考文献

## &lt;&lt;女子防身术&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：六、女子防身术抵御心理障碍的作用心理健康是人的良好心理素质的表现，是人的整体健康状态的必要组成部分。

无论是从全社会人力资源开发与社会主义精神文明建设角度看，还是从个人成长发展、活动效率提高以及生活品质改善角度看，维护学生与公民的心理健康，都是一项十分重要而严肃的工作。

心理健康指的是一种持续的心理状态。

在这种状态下，个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应能力，能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。

心理健康是一个极其复杂的动态过程，影响心理健康的因素也是复杂多样的。

人在孕育过程中，气质、性格和神经系统的活动特点的某些成分等就受到父母遗传因素的影响；同时，人既是机能的自然个体，也是参与社会活动的一员，既要进行自身的新陈代谢，也必须适应周围的各种环境。

人类只有在生理上和心理上不断地调节自身来适应周围环境的变化，才能有健康的生活和积极向上的进取精神。

通常周围环境的各种刺激都会诱发人产生生理和心理的变化，但产生什么样的变化，是积极的或是消极的，都取决于个体对刺激的认识、评价和情绪体验以及对它的应答能力。

因此，对影响健康心理因素的分析，就应从人的主观因素和客观因素来考虑。

客观因素即人类的生理遗传和人类的生活环境，主观因素即人类参与社会活动的社会因素。

对于一个常人来说，长期进行活动锻炼可以促进心理健康。

美国精神分析家哈内认为：许多心理变态是由于对环境的不良适应而引起的。

现代社会中，人们面临的挑战很多，心理上存在着许多方面的压力源，生活节奏的不断加快及其不可逆转性，迫使人们不断地调整和适应新的生活节奏。

人们在使用智慧创造无数奇迹的同时，对肉体的关照越来越少。

人们的进取心越强，这种压力感也就越明显，这种压力若过于沉重，就会出现种种心理障碍。

心理障碍进一步恶化，就会导致心理疾患，主要表现为身心疾患，如神经官能症和精神病等。

人，之所以为人，不仅在于生物性上的成熟，而且还在于形成人的过程是社会性相互作用的过程。

在此过程中，人们必须学会正确对待自身与周围的演变，克服焦虑和抑郁带来的心烦意乱，惶惶不安，甚至恐惧。

日常生活中产生的焦虑虽然不是由具体事物引起的，而且往往找不到引起焦虑的具体对象和理由，但是却会随着焦虑的产生伴有心悸、头昏、恶心、手脚冰冷等症状，注意力不集中，正常学习和工作几乎不能进行等。

## <<女子防身术>>

### 编辑推荐

《女子防身术》是高等学校教材之一。

<<女子防身术>>

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>