

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787109109186

10位ISBN编号：7109109186

出版时间：2010-8

出版时间：中国农业

作者：李开广

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>

## <<体育与健康>>

### 内容概要

《体育与健康(第2版)》为适应21世纪培养高职高专人才的需要而编写, 特别强调能力教育。

全书分理论和实践两部分, 共四篇20章。

第一篇为理论知识篇, 主要包括体育与健康的概念、体育锻炼与心理健康、运动与医务监督、体育运动与营养、运动竞赛与体育文化的欣赏5个方面的内容。

第二篇为运动技能篇, 主要包括田径、球类、体操、健美操、武术、游泳、滑冰等。

在这一篇中, 我们对过去初、高中反复学习过的基础内容进行了删减, 增加了同学们比较喜欢的软式排球、散打、防身术、乒乓球、羽毛球、网球等内容。

第三篇为余暇体育篇, 从休闲体育健身的角度介绍了棋类、体育游戏、娱乐健身的项目及方法。

第四篇为实用技能篇, 从实用的角度介绍了培养学生吃苦耐劳、团结友爱、机智创新的郊游、野营、远足的项目和方法以及创伤的处置与急救。

在编写上力求做到语言简洁、理论精当、技术先进和图文并茂。

每章都配有复习思考题。

本教材适合三年制和五年制高职高专各专业学生使用, 还可供广大体育爱好者学习参考。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第二版前言 第一版前言 第一篇 理论知识篇 第一章 体育与健康概述 第一节 体育的概念、组成及属性 第二节 健康知识 第三节 现代社会与人的健康 第四节 体育锻炼对高等职业院校学生身体健康的影响 复习思考题 第二章 体育锻炼与心理健康 第一节 心理健康的概念 第二节 高等职业院校学生的心理特征 第三节 体育锻炼对高等职业院校学生心理健康的影响 第四节 体育锻炼是提高大学生心理健康水平的重要途径 第五节 心理健康的测试与评价 复习思考题 第三章 运动与医务监督 第一节 体育卫生 第二节 运动中常见的生理反应 第三节 医疗体育与运动处方 复习思考题 第四章 体育运动与营养 第一节 大学生的营养需求 第二节 运动与营养 复习思考题 第五章 运动竞赛与体育文化的欣赏 第一节 运动竞赛的欣赏和种类 第二节 运动竞赛的组织与编排 复习思考题 第二篇 运动技能篇 第六章 田径 第一节 田径运动概述 第二节 跑 第三节 跳跃 第四节 投掷 第五节 田径竞赛规则简介 复习思考题 第七章 篮球 第一节 篮球概述 第二节 篮球基本技术 第三节 篮球基本战术 第四节 篮球规则简介 复习思考题 第八章 排球 第一节 排球概述 第二节 排球基本技术 第三节 排球基本战术 第四节 排球规则简介 复习思考题 第九章 足球 第一节 足球概述 第二节 足球基本技术 第三节 足球基本战术 第四节 足球规则简介 复习思考题..... 第三篇 余暇体育篇 第四篇 实用技能篇

## 章节摘录

版权页：插图：人既是自然实体，也是社会一员，既要完成新陈代谢，也必须适应各种环境。

人类正是通过自主并不断地对周围环境的广泛刺激进行适应，才能保持健康，维持生存。通常，外界刺激诱发人产生心理和生理变化，但产生什么样的变化，则取决于个体对刺激的感知、评价、情绪体验以及对它的应答能力。

因此，探讨影响高校学生心理健康的因素，就应从以下几方面来进行分析。

1.家庭因素 家庭结构是否完整，家庭成员关系是否和谐，父母的教育方式是否得当，家庭的社会、经济地位，家庭心理气氛，以及居住条件等多方面因素，都在不同程度上对高等职业学生的心理健康产生影响。2.学校因素 由于高中阶段有相当一部分的学校为了抓升学率，而忽视对学生进行必要的人生观、价值观教育和良好的行为训练，致使一些学生缺乏理智感。

他们既不能对自己的行为做出客观评价，也不能对复杂的社会现象做出恰当的反应。

3.社会因素 时代的变迁把各种复杂的矛盾呈现在高校学生面前，如职业选择的矛盾，理想与现实之间的矛盾，竞争意识与平均分配之间的矛盾，自强意识与攀附关系之间的矛盾，合理需要与现实条件之间的矛盾等。

由于他们缺乏社会生活的磨炼，心理承受力差，面对这样多的问题，不知所措，无所适从，极易产生严重的心理失衡现象，甚至导致心理疾病。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康(第2版)》为21世纪农业部高职高专规划教材,全国农业职业教育精品教材之一。

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>