

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787303109944

10位ISBN编号：7303109943

出版时间：2010-7

出版时间：汪爱平 北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社（2010-07出版）

作者：汪爱平 编

页数：312

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>

## <<体育与健康教程>>

### 前言

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。

根据《中共中央国务院关于深化教育体制改革全面推进素质教育的决定》所指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，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，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持体育锻炼的良好习惯”的精神，我们为了适应高校教育事业迅速发展的需要，进一步深化教学改革，提高体育课教学质量，增强大学生体质；在北京师范大学出版社的指导和组织下，在其他兄弟院校积极参与和支持下，编撰了本教材。

本教材在编写过程中力求成为大学生体育学习、增强体质、满足其终身体育锻炼的指导性用书。

在追求面向全体学生的同时，注重以发展学生个性，培养学生终身体育锻炼的习惯和终身体育能力。

本书共分两篇，十七章，概括起来，具有以下特色：1.贯彻“健康第一”的指导思想。

本教材的编写牢牢贯彻“健康第一”的指导思想，紧紧围绕体育与健康两个主题进行阐述，把健康第一的思想贯穿于每一章节中，使学生在充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

## <<体育与健康教程>>

### 内容概要

《体育与健康教程》共分两篇，十七章，概括起来，具有以下特色：贯彻“健康第一”的指导思想。本教材的编写牢牢贯彻“健康第一”的指导思想，紧紧围绕体育与健康两个主题进行阐述，把健康第一的思想贯穿于每一章节中，使学生在学习中充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

## &lt;&lt;体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 体育基本理论知识第一章 体育概述第一节 体育与运动第二节 体育的功能第三节 现代社会与体育第四节 体育与人的素质第二章 普通高等学校体育的目的、任务第一节 体育在高校教育中的地位与作用第二节 高校体育的目的、任务第三节 高校体育教学第四节 高校课余体育锻炼第三章 体育运动的科学基础第一节 体育运动的生理学基础第二节 体育运动的心理学基础第四章 行为与健康第一节 行为对健康的影响第二节 危害大学生健康的行为及矫第三节 健康的生活方式第五章 运动与健康第一节 健康第二节 生命在于运动第三节 运动对身心健康的影响第四节 根据个人实际合理选择运动项目第五节 运动必须遵循的原则第六节 运动中的自我监护与保健第七节 运动处方第六章 体育卫生保健第一节 体育运动卫生第二节 运动性疲劳的消除第三节 女子体育卫生第四节 常见运动性疾病与运动损伤的防治第七章 医疗保健体育第一节 医疗保健体育概述第二节 医疗保健体育手段、原理及实施原则第三节 常见疾病的治疗第四节 医疗体操第八章 奥林匹克运动第一节 现代奥林匹克运动第二节 奥林匹克运动的思想体系第三节 中国与奥林匹克运动第九章 《国家学生体质健康标准》测评第一节 《标准》的内容与锻炼方法第二节 《标准》的测试方法第三节 《标准》的成绩评价第二篇 运动技能篇第十章 田径第一节 田径运动概述第二节 短跑第三节 中长跑第四节 跳高第五节 跳远第六节 推铅球第十一章 球类运动第一节 篮球运动第二节 排球第三节 足球运动第四节 乒乓球第五节 网球运动第六节 羽毛球第十二章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 熟悉水性第三节 蛙泳第四节 爬泳第五节 水上救护与安全第十三章 健美操第一节 健美操概述第二节 健美操的基本动作第三节 健美操的基本素质第四节 流行健美操项目简介第五节 健美操的创编第十四章 武术第一节 简述第二节 武术的基本功和基本动作第三节 二十四式太极拳第四节 三十二式太极剑第十五章 跆拳道第一节 跆拳道基本知识第二节 跆拳道基本技术第十六章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈的基本知识第二节 体育舞蹈的基本动作第十七章 休闲运动第一节 健身健美第二节 瑜伽第三节 街舞第四节 山地自行车第五节 定向越野第六节 其他项目介绍主要参考文献

章节摘录

插图：(2) 体育活动能治疗心理疾病据国外报道，许多国家已将体育活动作为治疗心理疾病的一种方法。

据基恩调查，在1750名心理医生中，有60%的医生认为应将体育活动作为一种治疗抑郁症的有效手段之一。

尽管目前对一些心理疾病的病因以及体育活动为什么有助于心理疾病消除基本机制尚不完全清楚，但体育活动作为一种心理治疗手段在国外已被广泛运用。

临床研究表明，慢跑、散步等中低强度的有氧活动，对治疗抑郁症和抗抑郁效果十分明显，能减轻症状，增强自尊心、自信心。

因为抑郁是以压抑为主导的消极情绪状态，而运动是以兴奋和充满活力为特点的积极情绪状态。

因此，抑郁者参与运动能产生积极的效应。

体育活动还可以为郁积的各种消极情绪提供一个发泄的机会，使遭受挫折后产生的冲动通过运动得以转移和升华，避免心理障碍的产生。

(3) 体育活动能消除疲劳疲劳是一种综合性症状，与人的生理和心理因素有关。

当一个人情绪消极时，或当任务的要求超出个人的能力时，生理、心理都会很快疲劳。

然而，如果在从事体育活动时保持良好的情绪状态和信心十足，定能延缓和减少疲劳。

有研究表明，体育活动能提高诸如最大吸氧量和最大肌肉力量等生理功能，这就能够减少疲劳的产生。

因此，体育活动对治疗神经衰弱具有特别显著的作用。

## <<体育与健康教程>>

### 编辑推荐

《体育与健康教程》为教育部推荐教材之一。

<<体育与健康教程>>

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>