

<<民族高等院校体育教程>>

图书基本信息

书名：<<民族高等院校体育教程>>

13位ISBN编号：9787303113620

10位ISBN编号：7303113622

出版时间：2010-8

出版时间：北京师范大学出版社

作者：吴萍 编

页数：314

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>

## <<民族高等院校体育教程>>

### 前言

随着国家课程管理体制和教材管理体制的改革，课程建设和教材建设的权力下放到地方，全国各地各级教育机构根据本地的地域特点、民族特色编写出符合地方实际的切实可行的地方教材和校本教材，这是我国课程建设和教材建设的一种进步。

《民族高等院校体育教程》就是一部反映黔东南地域特点和民族特色的校本体育教材，可以作为西南少数民族地区大学生体育教育的教材。

在素质教育的语境下，大学生公共体育教育必须坚持“健康第一”的指导思想。

只要对大学生身体健康、心理健康和社会健康具有促进作用的一切人类体育文化都可以“拿来”并运用于体育教育的实践之中。

本教材的编写秉承“古为今用，洋为中用”的文化原则，选取的教材内容涵盖了西方现代竞技体育项目、中国传统体育项目、黔东南民族民间体育项目，使几种不同风格的体育文化汇集一体。

本教材的特色之处在于彰显了黔东南原生态民族文化，力求“为保护、传承、弘扬原生态民族文化做出积极贡献”。

贵州因其民族的多样性和地域的复杂性而产生了多姿多彩的民族文化，被世人誉为“文化千岛”。

加强原生态民族文化的研究和教学，是贯彻贵州省委要求，促进贵州文化建设、生态文化建设和旅游大省建设的一项基础性工作，意义深远。

地处贵州东南部的黔东南苗族侗族自治州是全国人口最多的少数民族自治州，居住着苗、侗、汉等33个民族，少数民族人口占总人口的81.87%，拥有全国1/3的苗族人口和近一半的侗族人口。

## <<民族高等院校体育教程>>

### 内容概要

本书编者怀着对黔东南少数民族的深厚感情，致力于为保护、传承、弘扬黔东南原生态体育文化而积极工作，取得了丰硕的成果。

编者以严谨的治学态度，求真务实、厚积薄发，为本教材的付梓出版付出了辛勤的劳动。

本书编写、审稿、定稿的整个过程中，一直得到凯里学院党委、行政领导的关心和支持，得到贵州省原生态民族文化中心研究人员的鼎力相助。

本书的编写也参照了大量的教材、著作、论文。

<<民族高等院校体育教程>>

书籍目录

第一章 健康新理念第二章 营养与健康第三章 科学的健身知识第四章 常见运动性损的预防与救治第五章 竞技体能训练第六章 体能锻炼计划的制定第七章 学生体能发展的评价第八章 篮球第九章 排球第十章 足球第十一章 乒乓球第十二章 羽毛球第十三章 网球 第十四章 健美操第十五章 武术第十六章 珍珠球 第十七章 陀螺第十八章 毽球第十九章 高脚竞速第二十章 板鞋竞速第二十一章 押加第二十二章 抢花炮.....

## 章节摘录

插图：社会、经济、职业、生活习惯等社会因素导致的心理紧张和人格特征与癌症有密切关系。亲人亡故、遗弃、隔离、人际关系矛盾、政治、经济、文化上的冲击、突然失去安全保障等原因，可以通过所造成的心理紧张，促使癌症的发生。

我国有人调查过癌症患者的社会心理状态，发现发病前有明显的社会心理因素影响者为76%，而一般内科病人只有32%。

以受精神刺激的强度来比较，癌症患者受到的精神刺激强度比一般病人要高。

社会心理因素引起癌症的原因，目前认为主要是心理紧张产生的不良情绪对机体免疫机能有抑制作用，从而影响免疫系统识别、消灭癌细胞的“免疫监视”作用。

动物实验表明，心理紧张可促使肿瘤发展，如小鼠在紧张环境下皮质类固醇增多，T细胞减少，胸腺退化，参与免疫的淋巴系统缩小。

也有研究表明，安定的社会环境，和睦的家庭生活，健全的社会福利保证，坚定的信仰等再加上防止致癌物的措施，可减少癌症的发病率。

（四）溃疡病与社会心理因素消化性溃疡和紧张刺激的关系十分密切。

用鼠做电击实验，发现反复突然受击的鼠所患消化性溃疡比预先知道要受电击的鼠要重，而同期未受电击的鼠则无溃疡发生。

流行病学研究也发现，第二次世界大战时，由于战局紧张，德国士兵中曾有整个连队突然患急性胃溃疡的情况。

一家医院的调查表明，因心理刺激而引起情绪不好致病的达74%。

一般认为，溃疡病的社会心理机制是：持续强烈的精神紧张和情绪激动，如焦虑、痛苦、愤怒、羞辱和负罪感等情绪，可通过大脑皮层下中枢丘脑下部，改变植物性神经系统的活动。

迷走神经异常兴奋时，会影响胃肠道消化液的分泌，促使胃酸持续增长而发生消化性溃疡。

同时，人处于情绪激动和紧张状态时，通过垂体—肾上腺皮质轴使肾上腺皮质激素分泌增多，后者具有兴奋胃酸，促使胃蛋白酶分泌和抑制胃黏膜分泌的作用，可以增强对迷走神经冲动和胃泌素等刺激的反应，从而促进消化性溃疡的形成。

## <<民族高等院校体育教程>>

### 编辑推荐

《民族高等院校体育教程》是大学公共课系列教材。

<<民族高等院校体育教程>>

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>