

<<大学生身心健康指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生身心健康指导>>

13位ISBN编号：9787512106284

10位ISBN编号：7512106289

出版时间：2011-8

出版时间：清华大学出版社

作者：王林毅，杜安平 主编

页数：278

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>

## <<大学生身心健康指导>>

### 内容概要

本书主要包括大学生身体发育的特征，大学生与体育，身体锻炼与身体健康，身体锻炼效果与自我评价，身体锻炼的科学指导，身体锻炼的卫生常识，身体保健，养生知识简介，心理健康，大学生心理特点及成长中的问题，情绪、应激与心理健康，人际交往与心理健康，学习与心理健康，网络与心理健康，大学生择业与心理健康，做自己健康的主人等内容。

本书内容全面，针对性强，既可作为高等院校各类专业的教材，也可供广大社会青年阅读学习。

## &lt;&lt;大学生身心健康指导&gt;&gt;

## 书籍目录

## 总论健康

第一节 健康的含义及影响健康的因素

第二节 亚健康状态及成因

一、 亚健康的含义

二、 亚健康的表现症状

三、 亚健康的成因

第三节 健康与行为

一、 健康与行为的关系

二、 怎样培养健康行为

三、 不良行为对健康的影响

第四节 生活模式与健康

一、 什么是生活模式

二、 生物钟

三、 良好的生活模式的意义

第五节 做身心健康的大学生

一、 生活和事业都需要有一个强健的身体

二、 树立全面的健康观

三、 注重学习健康知识

四、 提高认识、端正态度、增强身心健康的自觉性

五、 注重运动行为和运动习惯的保持与强化

## 上篇

第一章 大学生身体发育的特征

第一节 大学生身体特点

一、 身体形态发育的特征

二、 身体机能与身体素质的发育特征

三、 内脏器官不断健全

四、 性器官和性机能的发育发展特点

第二节 大学生的身体自我

一、 身体自我的内涵

二、 影响身体自我形成的主要因素

三、 当代大学生的身体自我特点

四、 如何发展与完善身体自我

第二章 大学生与体育

第一节 大学生与学校体育

一、 满足素质教育的要求

二、 树立“健康第一”的体育指导思想

三、 增强“以人为本”的教育理念

四、 符合“终身教育”的观念

五、 促进大学生身心健康发展

第二节 大学生与生活体育

一、 丰富闲暇的生活内容

二、 创造健康的生活方式

三、 加速人的社会化的进程

四、 促进个性的形成和发展

第三章 身体锻炼与身体健康

## <<大学生身心健康指导>>

- 第一节 身体锻炼对身体健康的促进作用
  - 一、 身体锻炼对神经系统的影响
  - 二、 身体锻炼对血液循环系统的影响
  - 三、 身体锻炼对呼吸系统的影响
  - 四、 身体锻炼对运动系统的影响
  - 五、 身体锻炼能提高人体的抗御疾病的能力
  - 六、 身体锻炼能提高身体素质、 增强体质

- 第二节 身体锻炼的科学性与方法

- 一、 生命在于运动
- 二、 身体锻炼的科学理论
- 三、 身体锻炼的科学原则
- 四、 身体锻炼的科学方法

- 第四章 身体锻炼效果与自我评价

- 第一节 身体锻炼与物质能量代谢

- 一、 人体的能源物质
- 二、 人体的能量供能系统

.....

下篇

## &lt;&lt;大学生身心健康指导&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：三、增强“以人为本”的教育理念 我国教育的一个明显趋势是“以知识、智能为中心的课 程”向“以人为中心的课程”转化，由应试教育向素质教育转变，把学生视为一个有思想、有个性、有情感的完整的人，而不是把学生视为一个“知识容器”的人，全面提高学生的素质，树立以人为本的教学理念，适应现代社会对教育的要求。

以学生为出发点，尊重、理解、信任每一个学生，树立“一切为了学生，为了一切学生，为了学生一切”的观念。

在教学中应该努力做到：尊重每一个学生的人格；关心每一个学生的身心健康发展和增强学生的体质，注重学生的心理发展和情感体验；理解每一个学生的思想和行为，相信每一个学生的力量和价值，发现学生身上的“闪光点”，实现“爱心”教育。

现代教育特别强调教育的人本性。

许多教育家和改革者在注重培养学生的能力、发展学生的个性、提高学生素质的基础上，强调学生的心理因素和社会因素在教学中的作用和对学生人格的形成与发展，反对那种压抑个性、忽视学生非智力因素、无视学生情感生活的僵化的教学模式，应该给学生更多的自由空间和生活空间，让学生的情感在教学中真正获得良好的表达。

在全面推进素质教育和培养符合社会需要的合格建设人才的今天，应该建立起“生物（体质）—心理—社会”三维教学观，即在传授知识和技能的同时，强调培养学生的智能和实践能力，发展学生的个性及情感、意志、性格等心理学功能，还应该重视教学中的社会学功能，充分发挥教学的社会学功能，使教学主动适应现代社会发展和素质教育的要求，使学生成为知识全面、能力多样、情感健康、意志顽强、体魄强健，并且具有适应未来竞争需要的“知识型、技能型、创新型”3型统一的一代新人，真正实现人的全面发展与个性发展的有机统一。

四、符合“终身教育”的观念 终身教育是20世纪70年代，由联合国教科文组织提出的一种教育观念，其影响之广泛和意义之深远，直至今今天仍被世界各国教育实践所认同。

随着我国经济建设的快速发展，人民生活水平的不断提高，人们的健康水平也有了显著的改善。

然而，在校的大学生们走出校门后，为何受过16年左右学校体育教育后，却表现出体育意识淡漠、体育能力差、不愿意参加体育锻炼、不懂得养生、不懂保健呢？

这严峻的现实难道不是对学校体育教育的思想体系和运作体系提出质疑和反思吗？

<<大学生身心健康指导>>

编辑推荐

<<大学生身心健康指导>>

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>