

<<大学体育基础教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育基础教程>>

13位ISBN编号：9787561842713

10位ISBN编号：7561842716

出版时间：2011-12

出版时间：天津大学出版社

作者：张珍，李红，陈滨 主编

页数：179

字数：249000

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>

<<大学体育基础教程>>

内容概要

《普通高等教育精品规划教材：大学体育基础教程》内容是普通高等学校“大学体育”课程教学中的基础部分，其教学宗旨是培养并提高大学生的体育理论和体育知识的认知能力。全书内容共分14章，即体育与健康概述、大学体育概况、体育运动与大学生的心理健康、体育运动与社会健康、体育锻炼的原则和方法、体育锻炼与合理营养、体育卫生与保健、运动性病症和运动性损伤、身体成分与体重控制、高校保健班学生的体育锻炼、体育竞赛的组织、休闲体育概述、奥林匹克运动、体育欣赏。书末还收有作为知识补充的3个附录。

《普通高等教育精品规划教材：大学体育基础教程》可以作为普通高等学校“大学体育”课程基础教学阶段的教材，亦可作为高职院校学生体育课程的教学用书。

<<大学体育基础教程>>

书籍目录

- 第一章 体育与健康概述
 - 第一节 体育概述
 - 第二节 体育的概念与构成
 - 第三节 健康概述
 - 第四节 体育与现代人
 - 第五节 大学生的生理特征
 - 第六节 影响大学生健康的因素
 - 第七节 体育锻炼与心肺功能适应能力
 - 第八节 体育锻炼与肌肉力量、肌肉耐力的增强
- 第二章 大学体育概况
 - 第一节 大学体育的组织形式
 - 第二节 大学体育最新改革简介
- 第三章 体育运动与大学生的心理健康
 - 第一节 大学生心理健康的标准
 - 第二节 影响大学生心理健康的因素
 - 第三节 体育锻炼与心理调控
 - 第四节 体育锻炼对心理健康的影响
- 第四章 体育运动与社会健康
 - 第一节 社会健康概述
 - 第二节 人际关系与社会健康
 - 第三节 家庭、朋友与社会健康
 - 第四节 体育运动对促进社会健康的作用
- 第五章 体育锻炼的原则和方法
 - 第一节 概述
 - 第二节 体育锻炼的原则
 - 第三节 科学地安排体育锻炼
 - 第四节 发展身体运动素质的方法
 - 第五节 发展心肺系统的有氧锻炼
 - 第六节 自然力的锻炼方法
- 第六章 体育锻炼与合理营养
 - 第一节 营养对人体健康的作用
 - 第二节 大学生与营养
 - 第三节 体育锻炼与营养
- 第七章 体育卫生与保健
 - 第一节 女子青春期的运动卫生与保健方法
 - 第二节 运动性疾病的预防与处理
 - 第三节 体育锻炼损伤的预防与处理
 - 第四节 运动疲劳的产生与消除
- 第八章 运动性病症和运动性损伤
 - 第一节 常见运动性病症及其处理
 - 第二节 运动损伤及其急救处理
 - 第三节 常见运动损伤及其处理
- 第九章 身体成分与体重控制
 - 第一节 形体健美的标准
 - 第二节 身体成分与运动能力

<<大学体育基础教程>>

- 第三节 控制体重
- 第十章 高校保健班学生的体育锻炼
 - 第一节 肥胖者的锻炼
 - 第二节 消瘦者的锻炼
 - 第三节 神经衰弱者的锻炼
 - 第四节 哮喘者的锻炼
 - 第五节 慢性肝炎患者的锻炼
 - 第六节 糖尿病患者的锻炼
- 第十一章 体育竞赛的组织
 - 第一节 体育竞赛的定义、构成因素及特征
 - 第二节 体育竞赛的基本方法
 - 第三节 体育竞赛的组织与编排
- 第十二章 休闲体育概述
 - 第一节 休闲体育的概念
 - 第二节 休闲体育的分类
 - 第三节 休闲体育的功能
- 第十三章 奥林匹克运动
 - 第一节 古代奥林匹克运动
 - 第二节 现代奥林匹克运动
 - 第三节 奥林匹克运动的思想体系
- 第十四章 体育欣赏
 - 第一节 体育欣赏的体育美学原理及特点
-
- 附录《国家学生体质健康标准》
- 参考文献

章节摘录

版权页：插图：反之，家庭人际关系较差的学生中，正常学生所占的百分数小于有心理健康问题学生所占的百分数。

其差异也有显著统计学意义。

在家庭中经常受到打骂、歧视的学生，其心理问题出现率高于具有良好家庭教育氛围的学生，其差异同样具有显著统计学意义。

（二）学校因素 现今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，致使一些大学生缺乏理智。

他们既不能对自己的行为作出客观评价，也不能对复杂的社会现象作出恰当的反应。

许多学生为了在激烈的高考竞争中取胜，两耳不闻窗外事，关起门来死读书。

家长的呵护备至、班主任的过度宠爱、学校的保护性教育和生活阅历的缺乏，使这些“天之骄子”心理异常脆弱，心理承受力不堪一击。

特别是近年来，我国计划生育政策实施后的第一批独生子女开始迈入大学殿堂，他们养尊处优、惟我独尊的特点，与大学生活独立自主、公平竞争、优胜劣汰的环境要求形成了强烈的反差。

现实与理想之间的差距使他们深深地感到失落，内心极为焦虑不安。

有的同学消极地把自己封闭起来，逃避现实，在陌生的环境中形单影只，自暴自弃；更有的同学因在竞争中失败而悲观失望、出走，甚至自杀。

（三）社会因素 当代改革开放大潮冲击着每一个人的心灵，致使许多大学生的行为方式和思维方式随之变化。

时代的变迁把各种纷繁复杂、扑朔迷离的矛盾呈现在大学生的面前，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、自强意识与攀附欲望之间的矛盾、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，在面对这样的问题时，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。

<<大学体育基础教程>>

编辑推荐

《普通高等教育精品规划教材:大学体育基础教程》可以作为普通高等学校“大学体育”课程基础教学阶段的教材,亦可作为高职院校学生体育课程的教学用书。

<<大学体育基础教程>>

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>