

<<新编大学体育>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育>>

13位ISBN编号：9787802433380

10位ISBN编号：780243338X

出版时间：2009-6

出版时间：张继辉、申建勇、李静 航空工业出版社 (2009-06出版)

作者：张继辉，申建勇，李静 编

页数：297

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>

<<新编大学体育>>

内容概要

《新编大学体育》共分十八章，涵盖了高职高专院校体育课及课外延伸所需内容。在前六章中，分别介绍了体育与健康，体育锻炼的作用，体育锻炼的原则、内容、方法及计划，运动性病症及运动损伤，大学生体质健康标准的测定，体育欣赏等方面的一些基本知识。从第七章到第十八章，分别介绍了田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健美操、武术、多种娱乐健身运动和体育舞蹈。

《新编大学体育》视角新颖，信息量大，内容翔实，是集理论性、实用性和科学性为一体的教材，可作为高职高专各专业的体育教材。

书籍目录

第一章 体育与健康入门第一节 健康常识一、四维健康观二、健康五要素三、衡量人体健康的10条标准四、关于亚健康状态五、影响健康的因素第二节 体育与健康一、体育的起源和定义二、体育与健康的关系第三节 高校体育教育一、高校体育教育应具备的理念二、高校体育教育目标三、高校体育课程设置四、课外体育活动第二章 体育锻炼的作用第一节 体育锻炼的生理作用一、体育锻炼对神经系统的作用二、体育锻炼对循环系统的作用三、体育锻炼对呼吸系统的作用四、体育锻炼对运动系统的作用第二节 体育锻炼与心理调节一、心理健康的定义及标准二、体育锻炼对心理健康的促进三、影响体育锻炼产生良好心理效应的因素第三节 体育锻炼与社会适应一、体育锻炼与价值观念、竞争意识和竞争手段二、体育锻炼与协作意识、社会角色、个性形成和人际关系第四节 体育锻炼与常见疾病的防治一、体育锻炼对脂肪肝的防治二、体育锻炼对肥胖症的防治三、体育锻炼与糖尿病的防治四、体育锻炼与神经症的防治五、体育锻炼与哮喘的防治六、体育锻炼与肝炎的防治第三章 体育锻炼的原则、内容、方法及计划第一节 体育锻炼应遵守的原则一、自觉性原则二、全面性原则三、循序渐进原则四、经常性原则五、安全性原则第二节 体育锻炼的内容及选择一、体育锻炼的内容二、体育锻炼内容的选择第三节 体育锻炼的方法一、提高身体素质的方法二、利用自然因素锻炼方法三、跑步锻炼法第四节 体育锻炼计划和运动处方一、制定锻炼计划的依据二、锻炼计划的内容三、运动处方第四章 运动性疾病及运动损伤第一节 运动性疾病及其处理一、运动性昏厥二、运动性腹痛三、极点四、肌肉痉挛五、肌肉酸痛六、运动性中暑七、冻疮八、游泳性中耳炎九、运动性低血糖症十、运动性贫血十一、运动性血红蛋白尿第二节 运动损伤及其防治一、运动损伤的分类二、运动损伤的发生原因三、运动损伤的预防四、常见运动损伤的处理第五章 大学生体质健康标准的测定第一节 什么是体质第二节 《大学生体质健康标准》简介一、《大学生体质健康标准》的测试项目二、《大学生体质健康标准》的测试项目操作方法及其评价指标第三节 大学生体质健康的评定第六章 体育欣赏第一节 体育欣赏简介一、体育欣赏的内容二、体育欣赏的意义第二节 如何欣赏体育比赛一、欣赏体育比赛前的准备二、欣赏体育比赛的角度三、欣赏体育比赛之后的回顾第七章 田径运动第一节 田径运动概述一、田径运动的起源与发展二、田径运动的特点三、田径运动的项目和分类第二节 竞走一、比赛规则二、基本技术第三节 跑类运动一、比赛场地及器材二、比赛规则三、基本技术第四节 跳跃类运动一、比赛场地及器材二、比赛规则三、基本技术第五节 投掷类运动一、比赛场地及器材二、比赛规则三、基本技术第八章 篮球运动第一节 篮球运动概述一、篮球运动的起源与发展二、篮球运动的特点三、篮球场、篮球架和篮球四、篮球比赛规则五、篮球运动常用术语第二节 基本技术一、脚步移动二、传接球三、运球四、投篮第三节 基本战术一、传切配合二、掩护配合三、突分配合四、换防配合五、补防配合六、关门配合第九章 足球运动第十章 排球运动第十一章 乒乓球运动第十二章 羽毛球运动第十三章 网球运动第十四章 游泳运动第十五章 健美操第十六章 武术运动第十七章 娱乐健身第十八章 体育舞蹈

章节摘录

插图：自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和情感等的整体评价，它是由许许多多的自我认识所组成的。

例如，我是什么人、我主张什么、我喜欢什么、我不喜欢什么等，包括社会方面的自我概念和身体方面的自我概念等。

其中，身体方面的自我概念包括身体表象和身体自尊。

身体表象是指头脑中形成的身体图像，身体自尊则主要包括一个人对自身运动能力、身体外貌（吸引力）、身体抵抗能力和健康状况的评价。

身体表象和身体自尊障碍在正常人群中是普遍存在的，据报告，54%的大学生对他们的体重不甚满意。

与男性相比，女性倾向于高估身高和低估体重，而且，身体肥胖的个体更可能有身体表象和身体自尊方面的障碍。

身体表象和身体自尊与整体自我概念有关，无论是男性还是女性，对身体表象的不满意会使其身体自尊变低，并产生不安全感和抑郁症状。

坚持体育锻炼可使人体格强壮、精力充沛，因此，体育锻炼对于改善人的身体表象和身体自尊至关重要。

（六）体育锻炼有助于消除心理病疾社会竞争的日益激烈和生活压力的加大会使人产生焦虑、忧愁、烦恼和悲观等不良情绪，这些不良的心理障碍会影响人的情感、意志和良好人际关系的建立，容易形成不健康心理。

适当的体育锻炼能使有心理障碍的个体获得心理满足，产生积极的成就感，从而增强自信心，摆脱焦虑、忧愁和悲观等消极因素，并消除心理障碍。

就目前而言，心理疾病的大部分病因，以及体育锻炼有助于治疗心理疾病的机理尚未完全清楚，但体育锻炼作为一种心理治疗手段在国外已经开始流行。

对于学生，通过体育锻炼可以减缓或消除由于学习和其他方面的挫折引起的焦虑和抑郁等症状，为不良情绪的宣泄提供了一种合理有效的手段，从而有效防止心理障碍或者心理疾病的产生。

综上所述。

体育锻炼不仅可以有效地促进智力的发展、培养良好的情绪体验、形成和谐的人际关系、促进坚强品质的形成，而且能增进心理健康，有效防止心理疾病的产生。

因此，合理的体育锻炼是不可缺少的。

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>