

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787811027020

10位ISBN编号：781102702X

出版时间：2009-8

出版时间：东北大学出版社有限公司

作者：张国庆，方安哲，林丽 主编

页数：284

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>

## &lt;&lt;大学体育与健康&gt;&gt;

## 前言

进入21世纪,《中共中央、国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中明确提出了“健康体魄是学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”以及“加强学生的心理健康教育”等重要措施;特别是教育部、体育总局又颁布了《国家学生体质健康标准》,为我国的学校体育课程建设指出了改革和发展方向。

标志着学校体育课程将步入更加规范化的发展阶段,也为本教材的编写奠定了理论基础。

学校体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活教育与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

本教材的编写突出以下特征:第一,根据“素质教育”对身心健康发展的要求,纠正过去片面追求“生物效应”的倾向,在注重健康体魄与人格培养的同时,强调按个人条件与个性特点,充分调动学生的主观意识。

使学生能够积极自觉地参加体育锻炼。

第二,坚持“健康第一”的指导思想,根据现代科学健康三维观,重视学生的身心全面发展,提出了人的身体健康素质的教学理论和教学方法。

注重学生的体育意识和体育能力的培养,并把心理健康的常识以及常见病的预防、急救知识同体育教学结合起来,使教材更具知识性、趣味性和娱乐性。

第三,坚持“终身体育”的思想,针对体育项目及动作特点,设计安排了相当数量的练习方法和教学技巧。

既有教师在教学中可参考的价值,又能使学生在休闲时将本教材当做一般性的科普读物,也能为其他科目的教师在了解学生生理、心理特点,进行心理健康教育时提供参考。

第四,将健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性、民族性和世界性结合起来。

拓宽了对体育功能和表现形式的认识,从而提升了体育的价值和品位。

加重了体育文化的含量,为学生提供了较大的选择空间,考虑了主动适应学生个性的发展,也考虑了主动适应社会发展的需要。

弘扬了我国民族传统体育,也吸取了世界先进体育文化,体现时代性、民族性和中国特色。

第五,本教材实用性强,结构合理。

选编的内容力求少而精,并注重与中学教材的衔接。

内容的安排符合学生的认知规律,版式活泼、通俗易懂、图文并茂。

充分体现《国家学生体质健康标准》。

本书由辽宁机电职业技术学院张国庆教授、辽宁地质工程职业学院方安哲主任、铁岭市教师进修学院体育部林丽主任任主编;辽宁地质工程职业学院体育部陈光讲师、辽宁机电职业技术学院体育部主任赵明来副教授、辽宁医学院王国义副教授任副主编。

参加编写的人员还有:辽宁地质工程职业学院刘云峰、张艳玲、胡洋、彭湘、陈晓丹、李德森、耿健;辽宁机电职业技术学院的曹雷雷、王涛、康宁、顾丽娟、靳鲲鹏、王强、胡朋、任延东。

## <<大学体育与健康>>

### 内容概要

学校体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活教育与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

本教材主要内容包括：现代人的健康新理念；体育文化与奥林匹克运动；体育锻炼的卫生保健；体育竞赛与欣赏等。

本教材版式活泼、通俗易懂、图文并茂，具有很强的可读性。

## 书籍目录

第1章 体育本质的自然回归 1.1 你对体育知多少 1.2 体育的表现形式 1.3 现代人与体育第2章 现代人的健康新理念 2.1 发展着的健康概念 2.2 预防亚健康状态 2.3 现代人的健康危机 2.4 健康的生活方式第3章 体育文化与奥林匹克运动 3.1 体育文体概述 3.2 体育文化的种类 3.3 校园体育文化 3.4 奥林匹克运动文化 3.5 中国奥林匹克运动第4章 身体健康素质与身体健康 4.1 身体健康素质的构成要素 4.2 身体健康素质发展的基本原则 4.3 身体健康素质的自我评价 4.4 怎样提高身体健康素质第5章 科学的体育锻炼 5.1 体育锻炼的生理学基础 5.2 体育锻炼的心理学基础 5.3 体育锻炼要遵循科学的原则 5.4 体育锻炼要讲究科学方法 5.5 简便易行的有氧锻炼方法 5.6 运动处方第6章 体育锻炼的卫生保健 6.1 体育锻炼的卫生常识 6.2 体育锻炼中常见的生理反应及处理 6.3 运动损伤的预防与处置 6.4 体育锻炼与保健和养生第7章 急救常识 7.1 紧急求助 7.2 外伤 7.3 中毒 7.4 突发险情第8章 体育竞赛与欣赏 8.1 运动竞赛的种类及方法 8.2 怎样欣赏体育比赛第9章 田径健身运动 9.1 健身走 9.2 跑步健身运动 9.3 跳跃健身运动 9.4 投掷健身运动 9.5 奥运会的田径比赛第10章 塑造形体健美 10.1 塑身运动 10.2 健美运动 10.3 体育舞蹈 10.4 模特练习 10.5 健美操第11章 民族体育的精华——武术运动 11.1 实用武术健身养生锻炼 11.2 太极拳 11.3 跆拳道 11.4 散打第12章 凝聚集体智慧的大球运动 12.1 足球健身运动 12.2 篮球健身运动 12.3 排球健身运动第13章 精妙梦幻的小球运动 13.1 乒乓球健身运动 13.2 网球健身运动 13.3 羽毛球健身运动第14章 实用游泳运动 14.1 游泳运动简介 14.2 蛙泳技术 14.3 自由泳技术 14.4 游泳比赛规则简介第15章 休闲体育锻炼 15.1 登山 15.2 高尔夫球 15.3 轮滑 15.4 跳绳 15.5 毽球第16章 《国家学生体质健康标准》的实施 16.1 《国家学生体质健康标准》简述 16.2 《国家学生体质健康标准》的内容与锻炼方法 16.3 《国家学生体质健康标准》测试成绩评价

## &lt;&lt;大学体育与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：(1)什么是心理健康  
心理健康，是指个体在各种环境中保持最佳心理效能状态。  
心理健康的人，可以在本身及环境条件许可的范围内，有可能达到最佳的心理状态，获得最佳的工作和学习效率。

国内外的心理学家们对心理健康的理解存在着一定的差异，对心理健康的评价规范及标准也迥然不同。

我们认为现代大学生的心理健康应包括以下几个方面。

智力正常。

智力是人的各种能力的总和，包括观察能力、记忆能力、思维能力、想像能力和实际操作能力，它是人进行生活、学习和工作的最基本的心理条件，也是一个人与周围环境取得动态平衡最重要的心理保证。

智力正常的人才能有望取得成功，并，从中得到满足和快乐。

适当的情绪控制能力。

人们的情绪是所有心理活动的背景条件和伴随着其他心理过程的体验。

心理健康的大学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望。

虽然也有悲伤、哀愁等消极体验，但能主动调节，同时能适度地表达和控制情绪。

对自己能做出恰当的评价。

正确认识和客观评价自己，是对目前自我所处状态和环境、自我未来的发展方向有一个清醒的认识。

摆正自我的位置，自信、自觉地发展自我。

如果一个人没有发展目标，整天浑浑噩噩、妄自尊大、好高骛远，或自轻自贱、悲观厌世，自然不能算心理健康的。

能保持良好的人际关系。

人际关系最能体现和反映人的心理健康状况。

心理健康的学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与他人相处，能接受、给予爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力、合作共事，乐于助人。

心理行为符合年龄特征。

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现。

心理健康的人，其认识、情感、言行和举止都符合他所处的年龄段。

心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的。

过于老成、过于幼稚和过于依赖是心理不健康的表现。

(2) 体育锻炼对学生心理健康的影响 调节情绪。

情绪是人对客观事物是否符合自己需要而产生的态度体验，是心理健康的最主要的指标。

大学生常因学习的压力、同学之间的竞争、人际关系的复杂以及对未来前程的担心而持续产生紧张、焦虑、压抑和不安等情绪。

通过体育锻炼则可以转移个体不愉快的意识、情绪和行为，使人从烦恼和痛苦中解脱出来。

## <<大学体育与健康>>

### 编辑推荐

《大学体育与健康》由东北大学出版社出版。

<<大学体育与健康>>

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>