

<<新概念大学体育>>

图书基本信息

书名：<<新概念大学体育>>

13位ISBN编号：9787030320902

10位ISBN编号：7030320905

出版时间：2011-8

出版时间：科学出版社

作者：薛斌，王昆来 主编

页数：243

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>

<<新概念大学体育>>

内容概要

由薛斌和王昆来主编的《新概念大学体育》共9章，包括健康理论、运动理论、商务运动、艺术体育、健身运动、三大球、三小球、武术、组织比赛。

本书紧扣经济、社会和学生自我发展需求，具有较强的针对性、时代性和科学性；教材编写注重新颖性和实用性，图文并茂、通俗易懂，便于教师操作，易于学生自学，可帮助学生社团自己策划比赛，是一本实用性较强的参考书。

《新概念大学体育》可作为普通高等学校及独立学院大学体育公共基础课程的教材，也可供体育爱好者学习参考。

<<新概念大学体育>>

书籍目录

序

前言

第一章 健康理论

第一节 健康概论

第二节 生活与健康

第三节 养生与健康

第二章 运动理论

第一节 运动的科学性

第二节 运动的自我评价与运动处方

第三章 商务运动

第一节 高尔夫球

第二节 保龄球

第四章 艺术体育

第一节 健美操

第二节 啦啦操

第三节 体育舞蹈

第五章 健身运动

第一节 有氧运动

第二节 瑜伽

第六章 三大球

第一节 篮球

第二节 排球

第三节 足球

第七章 三小球

第一节 网球

第二节 羽毛球

第三节 乒乓球

第八章 武术

第一节 武术基本功和基本动作

第二节 武术器械

第三节 武术套路

第四节 女子防身术

第五节 散打

第九章 组织比赛

第一节 比赛前期工作

第二节 比赛中工作

第三节 比赛后工作

参考文献

附录 人体穴位图

<<新概念大学体育>>

章节摘录

版权页：插图：第一章 健康理论在社会发展的历史进程中，人们对于健康的认识不断深入和完善，逐步形成了基本的健康观念。

健康观念影响着人类的生活，更影响着人类的整体发展。

因此，我们要正确认识健康的本质及对大学生进行健康教育的意义。

第一节 健康概论健康是人类生存和发展的基本条件，是人类社会发展和进步的重要标志。

古往今来，由于受到历史、地理、文化、社会等因素的影响，人们对健康这一概念有着不同的解释。

一、大学生健康概念健康是一个发展着的概念。

传统的健康观念是：健康就是没有疾病。

这种观点直观明了，易于理解。

但也有缺点表现在三个方面：一是过于片面，只强调了人的生物属性；二是导入循环法，健康等于无病、无病等于健康，这等于没有定义；三是犯了“非此即彼”的错误，它否认了健康与疾病之间还存在的“第三状态”，即“亚健康状态”。

1948年，世界卫生组织提出了著名的健康三维概念，即“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的和社会的完美状态。”

1990年，世界卫生组织进一步定义了四维健康概念，将健康定义为一个人躯体、心理、社会适应能力和道德四方面都健康才称之为健康。

明确了健康不仅仅是指没有疾病或身体不虚弱的状态，而是包含心理、社会适应能力和道德的全面的状态。

作为一名现代社会的大学生，应正确理解现代四维健康观。

现代四维健康观认为，健康的特征包括：生物学特征（生理健康、心理健康）和社会学特征（道德健康、社会健康）。

由此概念可以得出，评价一个人的健康状况需从其生理健康——各器官组织结构是否完整，发育是否正常，功能是否良好，生理生化指标是否正常；心理健康——人格发展是否健全，智力、情感、意志行为活动是否正常；道德健康——人际关系是否良好，社会适应能力是否强；社会健康——家庭教育、群体关系、社会环境、应变能力、处理角色和工作能力等是否正常。

（一）健康的统一性现代四维健康观认为，健康应当包括生理健康、心理健康、社会健康、道德健康四个不可分割的部分，这四部分并非机械地罗列在一起，而是以有机的方式形成了一个统一的整体，四者的和谐发展构成了人的健康状态。

当然，这四个方面在人类活动中不一定必须达到完美，但只要达到可能达到的最佳状态，我们就可以认定人是处于健康状态的。

（二）健康的动态性人的健康是一个动态的过程，它所展现的是机体的平衡状态。

美国健康教育学家科纳干叶、奥尔森等人认为，健康包括了多元的现象，无法简单定义。

健康是机体从良好健康到疾病变化过程中呈现的状态，其间有许多变化。

人的身体状况不能简单地分为完全健康和完全疾病，在完全健康与完全疾病之间并没有一个明确的界限。

20世纪80年代中期，前苏联布赫曼教授通过研究发现，除了健康状态和疾病状态之外，人体还存在着一种非健康非患病的中间状态，称为亚健康状态（sub health），又称第三状态、灰色状态或中间状态。

处于这种状态时，人的机体虽然无明显疾病，但呈现出活力降低、适应力减退、免疫力下降等，这其中包括轻微心身失调、潜临床状态、前临床状态等轻重不同的状态，一旦症状明显得以确诊，那就是疾病状态。

所以，从现代医学理论的角度来看，人的健康呈现出动态的特点，疾病与健康的相互转化是双向性的，疾病、健康以及二者之间的相互影响正是健康教育所应研究的课题。

人的健康状态是需要个体根据不断变化的身心状态，借助良好的调节措施方能达到的。

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>