

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787109139039

10位ISBN编号：7109139034

出版时间：2009-6

出版时间：杨小平、陈志强 中国农业出版社 (2009-06出版)

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>

## <<体育与健康>>

### 内容概要

《体育与健康》是根据“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”并结合高职高专院校体育课程教学改革的实际和教学特点而编写的。

全书分体育与健康基础知识和体育运动实践知识两篇。

上篇主要讲述了体育与健康的概念、体育运动与体育保健、体育运动竞赛和大学生体质健康标准测试及锻炼方法等内容；下篇主要介绍了田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健美操、拳击、散打和跆拳道等体育项目。

本教材可作为各高职高专院校体育课程教学用书，亦可作为体育爱好者的参考用书。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言上篇 体育与健康基础知识第一章 高等学校体育教学第一节 教学的目的与任务第二节 高等学校体育课程的性质第三节 高等学校体育课程的基本理念第四节 体育教学在高等学校中的地位 and 作用第五节 高等学校体育教学的组织形式思考题第二章 体育与健康教育第一节 体育与健康教育的概念第二节 体育教育与健康教育第三节 影响大学生身心健康的主要因素第四节 体育对大学生身心健康的影响和作用思考题第三章 体育锻炼第一节 体育科学锻炼的原则和方法第二节 大学生体育锻炼的内容与选择第三节 大学生体育锻炼计划的制定与运动处方第四节 大学生体育锻炼效果的自我监测与评价思考题第四章 体育运动与体育保健第一节 运动中常见的生理反应第二节 运动损伤及处置方法第三节 运动损伤的预防思考题第五章 体育运动竞赛第一节 体育运动竞赛的特点、作用及种类第二节 现代奥林匹克运动会第三节 体育运动竞赛的组织与编排方法第四节 体育比赛的欣赏思考题第六章 大学生体质健康标准测试及锻炼方法第一节 测试的目的和意义第二节 测试的内容和方法第三节 测试的评定和锻炼方法思考题下篇 体育运动实践知识第七章 田径第一节 概述第二节 田径场地及主要规则第三节 田径项目的基本技术第四节 径赛项目的基本技术思考题第八章 篮球第一节 概述第二节 篮球场及主要规则第三节 篮球的基本技术第四节 篮球的基本战术思考题第九章 足球第一节 概述第二节 足球场及竞赛主要规则第三节 足球的基本技术第四节 足球的基本战术思考题第十章 排球第一节 概述第二节 排球场地及主要规则第三节 排球的基本技术第四节 排球的基本战术思考题第十一章 乒乓球第一节 概述第二节 乒乓球场地及主要规则第三节 乒乓球的基本技术第四节 乒乓球的基本战术思考题第十二章 羽毛球第一节 概述第二节 羽毛球场地及主要规则第三节 羽毛球的基本技术第四节 羽毛球的基本战术思考题第十三章 网球第一节 概述第二节 网球场及主要规则第三节 网球的基本技术第四节 网球的基本战术思考题第十四章 游泳第一节 概述第二节 游泳的基本技术及练习方法第三节 游泳的安全知识思考题第十五章 健美操第一节 概述第二节 健美操的场地及主要规则第三节 健美操的基本技术思考题第十六章 对抗性体育项目第一节 拳击项目第二节 散打（自由搏斗）项目第三节 跆拳道项目思考题附录 教育部国家体育总局关于实施《学生体质健康标准》的通知主要参考文献

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（2）消极的心理因素易造成心理疾病，从而引起许多不良的情绪，对生活和学习不利。

（3）积极的心理状态是保持和增进健康的必要条件。

心理是对客观的反映，积极、乐观向上的情绪状态是人们适应环境的良好表现。

（4）心理因素在现实中的作用。

在现实中有许多成功的例子，具有良好心理状态的人，在生活、学习、社会适应能力方面都表现出很高的能力。

（二）环境因素1.自然环境人一时一刻都离不开自然环境，空气、阳光、水是人类赖以生存的自然条件，粮食、蔬菜、鱼、肉、盐等是人类生活的必需物质。

自然界不但为人类提供生存与生活的条件，还为人类提供了审美的对象。

在优美的自然环境中，人们精神振奋、呼吸畅通、内分泌协调，这对人的身心健康无疑是十分有利的。

大自然在为人类提供各种营养物质的同时，还存在并传播对人体健康有害的物质，都对人类的生存与健康产生着不良影响。

人们都希望有一个优良舒适的学习、生活、锻炼的环境，而环境的改善则需要人们用文明的方式或行动来支持和保证。

这是全社会的共同责任。

所以大学生应爱护环境、关注环保。

2.社会环境诱发因素是直接引起心理问题的外在的、客观的因素。

主要包括家庭因素、学校因素和社会因素。

（1）家庭因素对学生的身心健康影响很大。

国内外大量研究表明，不良家庭环境因素容易造成家庭成员的心理行为异常。

这些因素主要有：家庭主要成员变动，如父母死亡、父母离异或分居、父母再婚等；家庭关系紧张，如父母关系、婆媳关系、姑嫂关系、兄弟姐妹关系不和谐，家庭情感气氛冷漠，矛盾冲突频繁等；家庭教育方式不当，如专制粗暴、强迫压服，或溺爱娇惯、放任自流等；以及家庭变迁，出现意外事件等。

（2）学校因素。

学校是学生学习、生活的主要场所，学生的大部分时间是在学校中度过的。

因此，学校生活对学生的身心健康影响也很大。

学校因素主要有学校教育条件、学习条件、生活条件，以及师生关系、同伴关系等。

这些条件和关系如果处理不当，就会影响学生的身心健康发展。

例如，校风学风不振、学习负担过重、教育方法不当、师生情感对立、同学关系不和谐等，都会使学生的心理压抑，精神紧张、焦虑，如不及时调适，就会造成心理失调，导致心理障碍。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》是21世纪农业部高职高专规划教材。

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>