第一图书网, tushu007.com

# <<体育与健康>>

## 图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787122085375

10位ISBN编号：7122085376

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业出版社

作者：肖子一 编

页数：150

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

第一图书网, tushu007.com

# <<体育与健康>>

## 前言

为积极响应国家号召，贯彻落实《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》指出的“保证学生每天锻炼一小时，掌握至少两项体育技能”的具体目标，推进学校体育教学改革的发展和精品教材的建设，我们组织编写了本书。

在本书的编写过程中，本着高校大学生体育活动发展的总体思想，并结合高校发展的实际教学状况构建理论内容，以认识人、体育为了人、体育塑造人、体育发展人、体育适应人、体育丰富人为框架展开。

本书主要阐述了体育与健康知识；体育运动与社会教育；体育锻炼的原则、方法及运动处方的应用；体育锻炼与身体健康；体育锻炼与心理健康；体育锻炼与运动损伤；疲劳的产生与消除；体育运动与营养；中国传统养生保健；体质与大学生体质健康标准。

通过对这些体育基本理论知识的论述，充分体现体育科学发展观的基本思想，构建人本位的高校体育理论教程，进而提高学生的体育文化素养。

根据体育学科的特点和不同的组织要素来安排本书内容顺序，呈现出分离、线性、层次及网状等多种不同的内容结构。

本书的编写突出以高校学生的实用性为基础，并且在每章内容后配有思考题，以便学生课后练习和加深理解。

书中如有不当之处，敬请读者予以批评指正。

第一图书网, tushu007.com

# <<体育与健康>>

## 内容概要

本书是高等院校公共体育课程教材，共十章。
主要从普通高校的实际情况出发，深入浅出地阐述了体育与健康知识；体育运动与社会教育；体育锻炼的原则、方法及运动处方的应用；体育锻炼与身体健康；体育锻炼与心理健康；体育锻炼与运动损伤；疲劳的产生与消除；体育运动与营养；中国传统养生保健；体质与大学生体质健康标准。
在教材内容选择上突出了以育人为宗旨，以引发和强化学生的体育与健康意识，提高体育能力，增进身心健康，养成锻炼身体的习惯为主线。
并吸取传统体育养生保健内容和国内外先进的体育理论与方法，突出以学生终身体育能力的培养和身心健康为首位的思想。
同时重视教材内容体系的思想性、科学性、时代性和实用性，努力使之成为一部集体育、健康等内容与方法为一体，具有一定特色的普通高等院校体育教育理论教材。
　全书脉络清楚，内容翔实，通俗易懂，可操作性强。
本书既可作为普通高等院校(含高职、高专、成人高校)的体育课程教材，又可作为大学生自我体育学习、锻炼、评价的指导用书。

第一图书网, tushu007.com

# <<体育与健康>>

## 书籍目录

第一章 体育与健康知识 第一节 健康的含义 第二节 亚健康状态 第三节 行为与健康 第四节 体育概述 思考题第二章 体育运动与社会教育 第一节 社会化概述 第二节 体育社会化的功能 第三节 体育与素质教育 思考题第三章 体育锻炼的原则、方法及运动处方的应用 第一节 体育锻炼的基本原则 第二节 身体素质锻炼的基本方法和原则 第三节 运动处方的科学应用 思考题第四章 体育锻炼与身体健康 第一节 体育锻炼对人体的良好影响 第二节 体育锻炼的内容 第三节 体育锻炼的科学方法 第四节 缺乏体育锻炼对人体的危害 思考题第五章 体育锻炼与心理健康 第一节 体育锻炼与心理健康 第二节 影响参加体育锻炼的心理因素 第三节 具有健康心理的标准 第四节 体育锻炼对大学生心理健康的影响 第五节 体育锻炼对心理疾病的影响 思考题第六章 体育锻炼与运动损伤 第一节 科学锻炼的重要性 第二节 常见运动性疾病的预防与处理 第三节 常见运动性损伤的预防与急救 第四节 体育运动中的安全卫生 思考题第七章 疲劳的产生与消除 第一节 脑力劳动疲劳 第二节 运动性疲劳 第三节 运动性疲劳的加速消除 思考题第八章 体育运动与营养 第一节 营养的功能 第二节 营养素的分类 第三节 体育运动与营养补充 第四节 合理营养的原则 第五节 肥胖及科学减肥 思考题第九章 中国传统养生保健 第一节 中国传统养生的内涵 第二节 中国传统养生的理论基础 第三节 中国传统养生的方法 思考题第十章 体质与大学生体质健康标准 第一节 体质的含义 第二节 体质测量评价的方法 第三节 大学生体质健康标准 思考题参考文献

第一图书网, tushu007.com



## 章节摘录

插图：健康是人类生存和发展的最基本的条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。
同时健康又是人类的丰厚资本，没有健康，就没有成功；没有健康，就没有收获，没有健康，就没有发展……人类的健康观念是随着社会的发展和生活水平的提高而不断变化的。
受到时间、地理、文化、社会等因素的影响，不同时代的人们对健康这一概念有着不同的理解。
过去，人们片面地把健康理解为“健康就是没有疾病，有病就不健康”；也有人认为“能吃能睡就是健康”；还有人认为“身体虚弱、精神面貌不好就不健康”；1978年9月国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》强调指出：“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内一项最重要的社会性指标”，要求人们重视健康的价值，树立“人人为健康，健康为人人”的观念。
随着社会的进步、发展，健康已经发展成为一个多维概念，涉及身体、心理、社会适应和道德等方面。
人类对健康的需要和认识是不断变化、不断更新的，概括起来可分为神灵医学模式、自然哲学医学模式、生物医学模式、现代医学模式四个阶段。
在古代，人们认为生命系神所赐，患病是神的惩罚，保护健康和治疗疾病主要依赖于求神问卜，祈求神灵对人的保佑，此阶段为神灵医学模式阶段。
随着生产力的提高，对于疾病与健康的认识也有了发展，如古希腊医学家希波克拉底（Hippocrates）认为：“人体存在血液、黏液、黑疸、黄疸四种体液，如各体液配合正常，人就健康，配合不正常，人就生病。
”我国传统医学的阴阳五行和内因、外因的病因学说，已将健康、疾病与人类生活环境相联系，凭经验来调整人体内外环境的平衡，以达到治疗疾病保持健康的目的，这段时期为经验医学时期，称之为自然哲学医学模式阶段。
到16世纪中叶，自然科学有了明显的进步，生物科学和医学有了重大发展，使人类有可能以生物学观点来阐述生命现象，从器官和细胞角度来寻找组织损害或生物分子结构和生化代谢方面的变化，并逐步探明生命过程中许多内在复杂的联系。
从这一角度来认识疾病与健康，对疾病作出诊断，提出治疗对策，此阶段为生物医学模式阶段。
它在人类与疾病作斗争以及指导、促进和保护人类健康的历史进程中发挥了重要的作用，做出了重大贡献。
然而，生物医学模式是将人作为生物进行研究，在处理人体健康与疾病时，仅重视生物理化因素及躯体疾患，常将人体结构及功能的完好程度作为衡量健康的唯一标准，而忽视了非生物因素对健康的重要作用。
进入20世纪，特别是50年代以后，越来越多的研究表明，人的健康与疾病，不单纯受生物因素的影响，即便是以生物因素为主的传染病，

第一图书网, tushu007.com



## 编辑推荐

《体育与健康》：普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材。

第一图书网, tushu007.com



## 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