第一图书网, tushu007.com

<<大学生体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787303100194

10位ISBN编号：7303100199

出版时间：2009-9

出版时间：北京师范大学出版社

作者：毛振明，甄志平　主编

页数：323

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

前言

我们党的教育方针是：“ 坚持教育为社会主义现代化建设服务，为人民服务，与生产劳动和社会实践相结合，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。
”加强和改进大学生的体育与健康教育，是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是加强和改进大学生体质与健康水平的重要任务，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径。
增强青少年体质，促进青少年健康成长，是素质教育的重要目标，也关系到国家和民族的未来。
90年前，毛泽东发表了著名的《体育之研究》，强调学校教育要“ 三育并重 ”，“ 体育占第一位置 ”，“ 体育载知识之车而寓道德之舍 ”。
培养身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力的一代新人，是一个国家具有旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，也是实现中华民族伟大复兴的必然要求。
著名科学家居里夫人曾说过：“ 科学的基础在健康 ”，华裔科学家丁肇中也说：“ 如果不具备几天几夜连续工作的意志力量和体质条件，即使他的知识再渊博，也发现不了‘ 丁 ’粒子。
”可见，“ 健康第一 ”是至理名言，乃科学真理。
可以这样说，只有身心健康，精力充沛，大学生才有学习科学文化的物质基础，才能完成好学习任务；只有身心健康，精力充沛，才能在走上工作岗位之后，愉快地胜任工作任务。
健康对大学生来说是学业成功，事业有成，生活愉快的基础。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书力求改变以往的重技术轻理论的传统教材模式，强调理论、素质、能力的创新培养，有较强的针对性和灵活性。
全书文字简练，深入浅出，具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点，能够满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。
本书可作为大学生和研究生的体育课教材，也可供体育爱好者学习参考。

书籍目录

第一章　绪论 第一节　体育运动的起源与发展　一、体育的产生、发展与人类的需求　二、体育的功能 第二节 大学生体育与健康课程的基本理念　一、以人为本、全面发展的理念　二、健康生活、快乐学习的理念　　三、传承体育文化、营造体育氛围的理念　四、终身体育理念 第三节 大学生体育与健康课程的目的、任务和组织实施　一、大学生体育与健康课程的目的和任务　二、大学生体育与健康课程的组织实施第二章　大学生生理和心理特征与体育运动 第一节 大学生生理特征与体育运动　一、大学生的生理特征　二、体育运动对生理健康的影响　三、生理健康影响心理健康 第二节 大学生心理特征与体育运动　一、大学生的心理特征与心理健康状况　二、体育运动与心理健康 第三节 体育运动对大学生综合能力的影响　一、大学生综合能力　二、体育运动对大学生综合能力的影响第三章　体育运动与健康促进 第一节 什么是健康促进　一、健康　二、亚健康　三、健康促进　四、大学生体育锻炼行为与健康促进 第二节　体育运动对身心健康的影响与促进　一、体育运动与身体健康　二、体育运动与心理健康 第三节 体育运动中的健康行为及健康影响因素　一、体育运动中的健康行为　二、健康影响因素 第四节　体育运动中的健康传播　一、健康传播概述　二、健康传播过程第四章　大学生体质与健康的评价 第一节 国内外主要学生体质测试体系评价　一、国外学生体质测试体系评价　二、中国学生体质测试体系评价 第二节 大学生运动中的形态功能测评　一、体格　二、身体成分 第三节　大学生运动中的生理功能测评　一、心血管机能　二、肺功能　三、其他生理机能指标 第四节 大学生运动中的身体素质和运动能力测评　一、力量　二、耐力　三、柔韧　……第五章　运动处方设计与负荷监控第六章　常见运动性伤病的防治第七章　运动相关综合健康测评第八章　部分体育项目介绍

章节摘录

插图：第二章 大学生生理和心理特征与体育运动第二节 大学生心理特征与体育运动一、大学生的心理特征与心理健康状况（一）大学生的一般心理特征1.自我意识显著提高自我意识是对个人身心活动的觉察，以及由此形成的对自我的情感，包括自我观察、自我评价、自我体验、自我监督、自我控制和自我教育等多种形式。
自我意识的形成与发展是个体社会化的过程，是从周围人们对自己的期待和自我评价过程中由主观体验而发展起来的，既包括自我评价，又包括他人对自己的评价。
大学生的自我意识有以下特点：（1）自我认识和评价水平显著提高。
表现在自我认识的自觉性和主动性较强，能根据周围的人对自己的各种态度来评价认识自己，也能将自己与别人进行对比来评价自己，自我评价的客观性有所提高。
（2）自我控制的愿望非常强烈，水平明显提高，有了明显的自觉性和主动性，并逐渐以社会标准、社会期望、社会条件为转移。
（3）自尊心十分突出。
表现为对真诚赞扬的尊重，批评常使自己感到内疚和羞愧，嘲笑更是让他们难以忍受。
（4）独立意向十分强烈。
要求自主和独立，要求摆脱对成人的依赖，当这种意向因某些原因受阻时，他们会产生不满、对立情绪或反抗行为。
（5）自信心、好胜心增强。
在接受新任务时表现出跃跃欲试，不甘人后。

编辑推荐

《大学生体育与健康教程》：新世纪高等学校教材，大学公共课系列教材。

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