第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康/五年制高等职业教育 >

图书基本信息

书名：<<体育与健康/五年制高等职业教育教材>>

13位ISBN编号：9787810901338

10位ISBN编号：7810901338

出版时间：2003-8

出版时间：江苏苏州大学

作者：《体育与健康》编写组 编

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

《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》指出：“ 健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。
学校体育要树立健康第一的指导思想。
”本教材作为国家《体育与健康课程体系及其实施方法的研究》课题之一，秉承联合国教科文组织反复强调的“ 学会求知（leaming to know）、学会做事（1eaming to do）、学会共处（1earning to live together）、学会生存（1earning to be） ”的教育理念，依据教育部新近颁布的全国高等学校和全国中等职业学校《体育与健康》课程教学指导纲要的要求，结合职业教育的特点编写而成。
适用于五年制高等职业院校和中等职业学校学生用书。
全书满足了体育与健康课程规定学时的教学需要，给学生有更多的选择机会，给教师留有创造性工作的空间。

内容概要

《体育与健康》作为国家《体育与健康课程体系及其实施方法的研究》课题之一，秉承联合国教科文组织反复强调的“学会求知（leaming to know）、学会做事（leaming to do）、学会共处（1earning to live together）、学会生存（1earning to be）”的教育理念，依据教育部新近颁布的全国高等学校和全国中等职业学校《体育与健康》课程教学指导纲要的要求，结合职业教育的特点编写而成。
适用于五年制高等职业院校和中等职业学校学生用书。
全书满足了体育与健康课程规定学时的教学需要，给学生有更多的选择机会，给教师留有创造性工作的空间。

书籍目录

理论篇第1章 体育与健康概述第l节 源远流长的体育第2节 健康是人类生存永恒的主题第3节 影响人类健康的因素第4节 现代健康观念的发展趋势第2章 现代生活方式与体育锻炼第1节 现代生活方式对人类的挑战第2节 体育锻炼与生活方式的改善第3节 现代社会对人类的要求第4节 体育锻炼对身体健康的益处第3章 学会生存第1节 校园安全第2节 自然灾害与自救第3节 人为灾害与自救第4章 终身体育第l节 概述第2节 学校体育是终身体育的基础第3节 终身体育学生阶段的特点第4节 体育锻炼与专业学习相结合第5章 青少年健康与体育锻炼第1节 青少年的生理特征与体育锻炼第2节 青少年的心理特征与体育锻炼第3节 体育锻炼对社会适应的影响第6章 体育锻炼中的运动卫生第1节 运动环境的卫生第2节 个人运动卫生第3节 生活卫生与体育锻炼第4节 体育锻炼与自我监督第7章 运动损伤的预防和保健康复第l节 常见运动损伤与处理第2节 运动损伤的预防第3节 保健康复第8章 学校体育课程第1节 学校体育课程的任务和目标第2节 体育课第3节 课外体育锻炼第4节 课余体育训练第5节 学校体育竞赛第6节 小型体育竞赛的组织第9章 运动中体能的科学锻炼第l节 体能第2节 身体素质的锻炼第3节 发展基本活动能力第4节 运动处方和锻炼计划的制定第5节 体质与健康的评价实践篇第10章 运动中良好技能的形成第1节 魅力无穷——篮球运动第2节 令人疯狂——足球运动第3节 隔网对抗——排球运动第4节 变幻莫测——乒乓球运动第5节 妙趣横生——羽毛球运动第6节 绅士风度——网球运动第11章 运动中完善自我第l节 民族瑰宝——武术运动第2节 更强更美——健美运动第3节 青春活力——健美操运动第4节 如鱼得水——游泳运动第12章 运动中拓展能力第l节 时尚典雅——保龄球运动第2节 刺激趣味——轮滑运动第3节 挑战自我——攀岩运动第4节 优美高雅——体育舞蹈第5节 挑战极限——铁人三项运动第6节 张扬个性——野外生活训练第13章 奥林匹克运动第1节 古代奥林匹克运动第2节 现代奥林匹克运动第3节 奥林匹克精神

章节摘录

插图：2.2.2心理健康人们对健康的理解有一个从传统到现代的转变过程。
通常，身体、生理上的不适，比如感冒发烧、头痛咳嗽、胸闷腹泻和牙齿疼痛等，会使我们明显地感到自己得了病，觉得应该去找医生。
但心理上的不适，比如社会生活压力导致的精神紧张、焦虑、抑郁、孤独、悲观、精神空虚等，却常常不会被认为也是不健康的表现。
祖国医学和现代医学研究表明，人作为一个整体，心理健康和身体的健康是不可分的。
从某种意义上说，心理因素对健康的影响甚至超过了生理因素。
许多身体上的疾病往往是由于心理因素引起的。
祖国中医认为，人的七情（情绪）波动过度和持续过久，可使阴阳失衡，气血不和，经络堵塞，肺腑功能失调，从而引起疾病。
现代医学认为，心理情绪的异常变化如过分激动会使大脑皮层过于兴奋，从而导致神经系统和内分泌系统紊乱，使人的循环系统、呼吸系统、免疫系统的机能失去平衡而导致疾病。
这也说明了心理健康与生理健康的联系。
生理学家巴甫洛夫指出：“ 一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。
”研究表明，在一切不利的条件下，对人威胁最大的莫过于不良的情绪和恶劣的心情。
对此，世界卫生组织提出了一个响亮的口号：“ 健康的一半是心理健康！
”什么是心理健康？
国内外的专家和学者对此已有非常深入的研究。
心理学家英格里斯认为：“ 心理健康是指持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命的活力，并能充分发挥其身心的潜能。
”社会学家玻肯认为：“ 心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能够为自身带来快乐。
”1946年第三届国际心理卫生会议指出，心理健康是指在身体、智能以及情绪上能够保持与他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。
我们认为：心理健康是指心理发育正常，心理状态保持平衡，心理适应良好，心理潜能能够得到发挥。

编辑推荐

《体育与健康》：五年制高等职业教育教材。

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