

<<中国大学生体育锻炼行为研究>>

图书基本信息

书名：<<中国大学生体育锻炼行为研究>>

13位ISBN编号：9787010108834

10位ISBN编号：7010108838

出版时间：2012-6

出版时间：人民出版社

作者：常生

页数：341

字数：280000

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>

## <<中国大学生体育锻炼行为研究>>

### 内容概要

高校是培养人才的摇篮。

大学生的体质、心理健康和社会协同能力，将决定中国的未来和社会生产力的高低。

常生编著的《中国大学生体育锻炼行为研究》根据文献和问卷调查、专访等，首次对中国大学生在校内的体育锻炼行为进行宏观层次的统计与分析，对大学生不同阶段的体育锻炼行为在时间、次数、强度等方面的差异作微观的具体跟踪。

是迄今为止第一部关于中国大学生体育锻炼行为与态度的研究，是行为科学、体育科学、心理科学相结合的成果。

《中国大学生体育锻炼行为研究》系国家自然科学基金项目。

可以为大学体育老师在安排课程教学时提供决策和参考。

## <<中国大学生体育锻炼行为研究>>

### 作者简介

常生, 教育学博士、国家二级教授、南通大学体育科学学院院长、体育教育训练学硕士点负责人。兼职博士生导师。

被教育部聘为全国高校体育教学指导委员会委员。

全国高校体育教师教育研究会理事长、江苏省政府督导团专家组成员、江苏省高校体育研究会副理事长、江苏省体育科学学会常务理事。

多次被聘任为江苏省高校教师高级职务任职资格体育学科评议组评委、副组长, 江苏省哲学社会科学优秀成果体育学科组评委等。

在《体育科学》等核心期刊和其它杂志发表论文100余篇。

出版专著三部。

主编高等教育出版社等出版的国家级规划教材和统编教材十余部。

主持和参加国家社会科学基金项目研究三项。

曾获江苏省政府公派出国留学奖学金在英国留学。

多篇论文被国际会议录用并作学术报告。

多次应邀在中南大学、扬州大学、台湾长荣大学等数十所高校讲学。

教学科研成果获教育部二等奖、国家体育总局三等奖、江苏省高等教育教学成果一、二等奖、江苏省精品教材、精品课程等多项奖励。

被选聘担任第29届奥运会技术官员并获奥运会优秀技术官员荣誉称号。

被教育部授予全国优秀青年体育教师荣誉称号。

被评选为江苏省“333工程”培养对象、江苏省高等学校中青年学术带头人。

# <<中国大学生体育锻炼行为研究>>

## 书籍目录

### 第一章 导论

- 第一节 研究背景
- 第二节 中国大学生健康状况
- 第三节 体育锻炼对增进大学生健康的积极影响

### 第二章 理论研究

- 第一节 人类行为的一般理论
- 第二节 行为改变的理论
- 第三节 大学生余暇体育锻炼行为研究现状

### 第三章 研究方法

- 第一节 文献研究
- 第二节 问卷调查
- 第三节 专家访问
- 第四节 数据统计分析
- 第五节 余暇体育锻炼行为等概念的操作性定义
- 第六节 理论假设
- 第七节 研究的意义
- 第八节 研究的限制

### 第四章 大学生余暇体育锻炼行为现状

- 第一节 研究对象的基本情况
- 第二节 大学生余暇体育锻炼行为现状

### 第五章 大学生余暇体育锻炼行为的阶段性特征

- 第一节 阶段性行为改变理论模式
- 第二节 大学生参加余暇体育锻炼各阶段的行为特征
- 第三节 大学生参加余暇体育锻炼的影响因素
- 第四节 大学生参加余暇锻炼的阶段自我效能评价
- 第五节 锻炼后的心理感受
- 第六节 大学生余暇体育锻炼的其他阶段性特征
- 第七节 大学生余暇体育锻炼行为的干预
- 第八节 小结

### 第六章 家庭与大学生余暇体育锻炼行为

- 第一节 父母受教育程度和锻炼情况与大学生余暇体育锻炼行为
- 第二节 父母对子女参加体育锻炼的态度与大学生锻炼行为
- 第三节 兄弟姐妹锻炼情况与大学生锻炼行为
- 第四节 家庭居住地与大学生体育锻炼行为
- 第五节 小结

### 第七章 大学生健康状况和生活方式与余暇体育锻炼行为

- 第一节 大学生的健康状况
- 第二节 大学生对体育锻炼促进健康的认知水平
- 第三节 大学生的生活行为方式与锻炼行为
- 第四节 小结

### 第八章 同侪压力与大学生余暇体育锻炼行为

- 第一节 同侪压力的概念及其研究现状
- 第二节 同侪压力与大学生余暇体育锻炼行为
- 第三节 小结

### 第九章 家庭经济状况与大学生余暇体育锻炼行为

## <<中国大学生体育锻炼行为研究>>

第一节 大学生生活费状况

第二节 大学生体育消费水平的特征

第三节 大学生生活费和体育消费水平与余暇体育锻炼行为

第四节 小结

第十章 体育场馆设施与大学生余暇体育锻炼行为

第一节 影响大学生参加体育锻炼的场馆因素

第二节 影响大学生参加体育锻炼的器材因素

第三节 锻炼项目的选择与大学生余暇体育锻炼行为

第四节 小结

第十一章 结论与建议

第一节 结论

第二节 建议

主要引用文献

附录1 大学生余暇体育锻炼行为问卷

后记

## <<中国大学生体育锻炼行为研究>>

### 章节摘录

版权页：插图：大学生作为国家社会中文化层次较高的群体，被认为是“天之骄子”，一向被视为社会各层次中最活跃、最健康的人群之一。

如果仅仅从躯体健康检查的角度来说，总体上大学生群体的身体一般都比较健康。

但是从现代科学的健康观出发，从生物—心理—社会三维健康观来评价，特别是从健康的重要组成部分——心理健康的状况来分析，大学生的健康状况并不乐观。

人是心理和生理的统一体，身体和心理的健康是互相影响的，相互作用的。

大学时期是青年人心理和生理发展趋向于成熟的关键时期，又是他们成长过程中，从不成熟到成熟过渡的最重要的阶段。

现代大学生所面对的是一个知识密集、充满激烈竞争和挑战的信息时代。

他们所面临的社会，既有活力也有压力，既有机遇也有风险，既有更多的选择也有不少的迷茫，面临着各方面巨大的挑战。

我国著名医学教授吴阶平认为：在现代社会中，生活和工作的节奏不断加速，各种矛盾和压力给现代人带来越来越沉重的精神负荷。

研究表明，疾病同适应不良性的行为有关。

社会上产生的这种巨大的精神上的压力，同样影响到大学生群体，导致其心理问题躯体化现象十分突出。

目前大学生在心理上存在着多方面的压力源，可归纳为四个方面：一是来自社会责任的压力；二是来自生活本身的压力；三是来自竞争的压力；四是来自整个社会不断加快的节奏所带来的压力。

它迫使大学生们要加快心理适应的步伐。

越是敏感、进取心强的大学生，压力感就越重，就越可能出现不同程度的心理障碍。

## <<中国大学生体育锻炼行为研究>>

### 编辑推荐

《中国大学生体育锻炼行为研究》系国家自然科学基金项目，可以为大学体育老师在安排课程教学时提供决策和参考。

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>