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：9787109141032

10位ISBN编号：7109141039

出版时间：2009-8

出版时间：李开广、 田磊 中国农业出版社 (2009-08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

第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

内容概要

《体育与健康(第3版)》分理论和实践两部分，共17章。
理论部分主要包括体育与健康的概念、体育锻炼与心理健康、体育与保健常识、运动竞赛与体育文化等内容。
实践部分主要包括田径、球类、体操、健美操、武术、游泳、棋类、体育游戏、娱乐健身等内容。

本教材语言简洁、理论精当、内容丰富、图文并茂，具有较强的实用性和指导性。
本教材适合三年制和五年制高职高专各专业学生使用，还可供广大体育爱好者学习参考。

第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

书籍目录

第三版前言第二版前言第一版前言第一章 体育与健康概述第一节 体育的概念、组成及属性第二节 健康知识第三节 现代社会与人的健康第四节 体育锻炼对高等职业院校学生身体健康的影响第二章 体育锻炼与心理健康第一节 心理健康的概念第二节 高等职业院校学生的心理特征第三节 体育锻炼对高等职业院校学生心理健康的影响第四节 体育锻炼是提高大学生心理健康水平的重要途径第五节 心理健康的测试与评价第三章 体育与保健常识第一节 体育卫生第二节 运动中常见的生理反应第三节 运动损伤的预防与处置第四章 运动竞赛与体育文化第一节 运动竞赛的欣赏和种类第二节 运动竞赛的组织与编排第三节 奥林匹克运动第五章 国家学生体质健康测试标准第一节 体质健康测试项目第二节 体质健康测试方法附《国家学生体质健康测试标准》评分表(大学组)第六章 田径第一节 田径运动概述第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第五节 田径竞赛规则简介第七章 篮球第一节 篮球概述第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球规则简介第八章 排球第一节 排球概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四节 排球规则简介第九章 足球第一节 足球概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球规则简介第十章 乒乓球羽毛球网球第一节 乒乓球第二节 羽毛球第三节 网球第十一章 体操第一节 体操概述第二节 技巧第三节 单杠第四节 双杠第五节 支撑跳越第十二章 健美操第一节 健美操运动概述第二节 健美操的分类第三节 健身健美操的基本动作及练习方法第四节 有氧健美操的组合动作第五节 健美操的欣赏第十三章 武术第一节 武术概述第二节 武术基本功第三节 武术套路第四节 散打第五节 防身术第十四章 游泳第一节 游泳的基本知识第二节 熟悉水性练习第三节 蛙泳和自由泳第十五章 棋类第一节 中国象棋第二节 围棋第三节 桥牌第十六章 体育游戏第一节 体育游戏的基本知识第二节 室外游戏第三节 室内游戏第十七章 娱乐健身第一节 体育舞蹈第二节 健美第三节 飞镖第四节 轮滑第五节 踢毽与毽球第六节 跳绳第七节 台球第八节 郊游、野营与远足主要参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：著名心理学家马斯洛对心理健康提出了10条标准：①充分的安全感；②能充分了解自己，并能恰当地估计自己的能力；③生活理想切合实际；④能适应周围的环境；⑤保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨在符合团体要求的前提下能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求。
评价心理健康的标准应包括以下几个方面：1.智力发育正常智力是衡量一个人心理是否健康的重要标志之一。
正常的智力水平是一个人学习、工作和生活的基本心理条件。
人的智力是计算、观察、判断、理解、记忆、想像和抽象思维等能力的综合体现，这几种能力的平衡和健康的发展，是心理健康的基础。
2.情绪稳定，乐观进取大学生在生活、工作、学习中遭受挫折而产生短期的不快情绪是正常的情感反应，而面对困难和挫折如何调节情绪，是乐观开朗、自信进取，还是焦虑忧郁、悲观失望，则反映了一个大学生的心理健康水平。
心理健康的大学生，无论遇到什么样的挫折和困难，都能够适度地掌握自己的情绪，并且迅速做出调整，始终保持乐观进取的心态。
3.意志健全，行为协调意志是指人自觉地明确目标、支配行动、克服困难、实现预定目标的心理过程。
心理健康的大学生对自己的行动目的、目标有着正确的认识，既有理想又不脱离实际，既有抱负又不沉溺幻想，既有强烈的竞争意识又不损人利己，行为上合情合理，并能够驾驭自己，脚踏实地，刻苦努力，自觉主动地支配自己的行为，以达到预期目标。
4.人格健全人格是个性比较稳定的心理特征的总和，而心理卫生的最终目标就是培养健全的人格。
一般认为健全的人格表现为：①人格结构中的各个要素都不存在明显的缺陷和偏差；②具有清醒的自我意识，知人知己，严于律己，宽以待人；③把积极进取的人生观作为自身人格的核心，视为行动的指南。
5.良好的社会适应性良好的社会适应性是当代大学生必备的心理素质之一。
当前社会复杂多变，充满各种冲突和矛盾，缺乏良好的适应能力，就无法保证心理健康。
良好的社会适应性主要表现为：①具备适应各种自然环境的能力；②具有处理和应付家庭、学校、社会、个人生活问题的能力；③具有人际关系的适应能力。
心理健康的标准是相对的，没有人在所有的时间内都具备所有的健康心理特征。
因而不必苛求自己不出现心理波动，重要的是树立正确的世界观、人生观和价值观，并以积极进取的态度去面对生活。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《体育与健康(第3版)》为21世纪农业部高职高专规划教材之一。

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