

<<大学体育与健康实用教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康实用教程>>

13位ISBN编号：9787303111541

10位ISBN编号：7303111549

出版时间：2010-8

出版单位：北京师大

作者：芦特//何萍

页数：247

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>

## <<大学体育与健康实用教程>>

### 内容概要

2004年8月，教育部在复旦大学召开的首届全国高校体育工作座谈会上，提出了加强高校体育工作的若干要求，并将其作为日后高校体育教学改革的方向。

时任教育部部长的周济在会上表示，千好万好，身体好是第一好。

身体好是工作的基础，是学习的本钱，每个大学生都必须明白这个道理。

教育部副部长赵沁平说：面对当前的高校体育状况，我们必须高度重视高等学校体育课程的改革，努力实现高校体育与终身体育相对接，让学生通过体育教育，至少掌握两项运动技能，养成良好的锻炼习惯，要在体育锻炼中品味健康向上的高质量生活。

## &lt;&lt;大学体育与健康实用教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 现代社会与体育 第一节 体育的地位与作用 第二节 现代体育对人的影响 第三节 现代社会对大学体育课程的要求第二章 现代社会与人的健康 第一节 体育运动的生理基础 第二节 社会发展与人的健康 第三节 体育运动与身心健康 第四节 大学生体质健康标准第三章 现代社会与体育保健 第一节 运动卫生常识 第二节 自我锻炼内容的选择 第三节 常见运动损伤及处理 第四节 康复体育第四章 奥林匹克运动 第一节 古代奥林匹克运动 第二节 现代奥林匹克运动 第三节 奥林匹克文化的历史作用 第四节 中国与奥林匹克运动第五章 辽宁体育事业 第一节 辽宁体育的历史回顾 第二节 辽宁高校体育发展与贡献 第三节 历届全国运动会和大运会情况介绍第六章 田径运动 第一节 走 第二节 跑 第三节 跳跃 第四节 投掷第七章 球类运动(一) 第一节 篮球运动 第二节 排球运动 第三节 足球运动 第四节 橄榄球运动(英式)第八章 球类运动(二) 第一节 乒乓球运动 第二节 羽毛球运动 第三节 网球运动 第四节 毽球运动第九章 水上运动 第一节 蛙泳 第二节 自由泳 第三节 皮划艇运动 第四节 龙舟运动第十章 轮滑、滑冰与滑雪 第一节 轮滑运动 第二节 滑冰运动 第三节 滑雪运动第十一章 健与美 第一节 健身健美运动 第二节 形体舞蹈 第三节 健美操 第四节 街舞第十二章 民族传统体育 第一节 武术 第二节 跆拳道 第三节 搏击运动第十三章 休闲、探险运动 第一节 休闲运动 第二节 探险运动 第三节 休闲、探险运动的功能与发展趋势第十四章 科技体育运动 第一节 航模运动概述 第二节 航模运动项目划分 第三节 电子竞技运动

## <<大学体育与健康实用教程>>

### 章节摘录

插图：（4）体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。

（二）体育锻炼对心理疾患具有预防和治疗作用对于一个健康人来说，长期进行体育锻炼可以促进心理健康，对于一个患心理疾病的人来说，这种效益会更明显。

1. 体育锻炼能减轻焦虑和抑郁焦虑和抑郁是普通人和精神病患者遇到的最常见的情绪困扰。

焦虑患者常常无端地感到心烦意乱，惶惶不安，甚至产生恐惧感，导致正常学习和工作几乎不能进行。

长期坚持的和一次性的有氧练习均可以有效地降低焦虑水平。

1991年，彼特鲁茨多等人进行的104项研究表明：20分钟有氧练习可降低焦虑水平。

抑郁症是一种在长期持续的精神刺激因素的作用下导致的精神疾病，是一种情绪异常低落或过分忧伤、抑郁的情绪反应。

研究表明，有氧运动有助于降低轻度和中度精神抑郁者的抑郁水平。

如果能与心理治疗相结合，比单纯进行体育锻炼能更有效地降低抑郁。

体育锻炼既可降低特质性（长期、稳定的）抑郁，也可降低状态性（短期、活动的）抑郁；既可降低正常人的抑郁，又可降低精神病患者的抑郁。

2. 体育锻炼促进性格的形成和发展18世纪，法国医生兼科学家拉美特里曾说过：有多少种体质，就有多少种性格。

心灵随着肉体的进展而进展，就像随着教育程度而进展一样。

现代体育的发展进一步证实了前人的观点，它告诉我们：在创造健壮形体的同时，体育也在塑造着和谐的心灵和精神。

体育锻炼可以锻炼意志，而有坚强的意志品质才能坚持锻炼，二者相辅相成、互相促进。

体育锻炼是一种欢快的活动，它使人身体健康，心情舒畅，有利于塑造一个愉快、开朗、健康的心灵，促进个性的健康发展。

3. 体育锻炼能培养对自我、家庭、集体、社会的责任感解剖自我，认识自我，迎接挑战，运动过程就是人的新价值的形成过程，而这种价值积累是其他任何社会教育活动所不可代替的，它具有一种培育人的特殊含义。

体育锻炼丰富多彩的形式使人乐于与他人交往，不仅接受自我，也能接受他人，容纳他人，能认可别人存在的重要性和作用，同时也能为他人所理解，为他人和集体所接受，使人际关系协调和谐，家庭幸福美满。

<<大学体育与健康实用教程>>

编辑推荐

《大学体育与健康实用教程》由北京师范大学出版社出版。

<<大学体育与健康实用教程>>

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>