

<<新编大学生体育与健康（套装上下册）>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生体育与健康（套装上下册）>>

13位ISBN编号：9787564028619

10位ISBN编号：7564028610

出版时间：2009-8

出版时间：吕海、郭瑞红、孙维增 北京理工大学出版社 (2009-08出版)

作者：吕海，等编

页数：376

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>

<<新编大学生体育与健康（套装上下册）>>

内容概要

《新编大学生体育与健康（套装上下册）》上册主要介绍了体育与健康、科学锻炼身体和自我医务监督与评价、体育卫生与营养保健、常见运动损伤疾病的预防与处置、中国传统养生、体育竞赛的组织以及体育欣赏等内容。

下篇是运动实践篇，介绍了田径、篮球、足球、排球、网球、乒乓球、羽毛球、健美操、武术和跆拳道等的技术、战术以及竞赛规则等。

《新编大学生体育与健康（套装上下册）》可作为高职高专大学体育的教学用书，也可为其他相关人员提供参考。

书籍目录

《新编大学生体育与健康(上册)》目录：第一章 体育与健康概述第一节 体育概述一、体育的由来与演变二、体育的本质特征三、体育的基本形态四、体育与现代生活方式第二节 健康概述一、健康的基础知识第二章 体育锻炼与健康第一节 体育锻炼与身体健康一、体育锻炼对呼吸系统的影响二、体育锻炼对血液循环系统的影响三、体育锻炼对运动系统的影响四、体育锻炼对神经系统的影响第二节 体育锻炼与心理健康一、大学生心理健康问题二、大学生心理健康的影响因素分析三、体育锻炼对大学生心理健康的积极影响四、提高心理健康的体育锻炼方法第三节 体育锻炼与社会适应一、现代社会对人的适应能力的要求二、体育锻炼对大学生社会适应能力的影响第三章 科学锻炼身体和自我医务监督与评价第一节 科学锻炼身体的原则一、自觉性原则二、全面性原则三、循序渐进的原则四、经常性原则五、安全原则.....第四章 体育卫生与营养保健第五章 常见运动损伤, 疾病的预防与处置第六章 奥林匹克运动第七章 中国传统养生第八章 体质健康测试第九章 体育竞赛的组织第十章 体育欣赏《新编大学生体育与健康(下册)》目录：第一章 篮球第一节 概述一、篮球运动的起源二、篮球运动的发展三、篮球运动的价值第二节 篮球基本技术与练习一、运球二、传、接球三、投篮四、持球突破五、防守对手六、抢篮板球七、抢球、打球、断球第三节 篮球基本战术与练习一、进攻基础配合二、防守基础配合三、快攻与防守快攻四、防守快攻五、阵形介绍第四节 评价与欣赏第二章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术一、准备姿势和移动二、发球三、垫球四、传球五、扣球六、拦网第三节 排球基本战术.....第三章 足球第四章 网球第五章 羽毛球第六章 乒乓球第七章 田径运动(奔跑、跳跃、抛投)第八章 户外运动(定向越野、野营、山地自行车)第九章 攀岩运动第十章 健美操第十一章 健美第十二章 游泳第十三章 跆拳道

章节摘录

插图：（2）学习过程中的心理问题。

学习是大学生主体活动，完成学习任务、实现学习目标是大学生生活的核心内容。

学习活动极为强烈地影响着大学生的心理过程和心理特征的发展。

大学学习任务的紧张、学习内容的广博精深，学习形式的复杂多样，学习方法的自主性，对大学生思想素质、智力素质、心理素质、身体素质等都是考验。

有一部分学生在这一过程中，可能会出现某些问题，比如学习动力缺乏、过度学习疲劳、学习焦虑等问题。

有些学生从自傲到自卑，从中心到边缘，后来变得自暴自弃。

有些学生自学能力差，死记硬背，缺乏独立性和灵活运用能力等，在学习上遇到许多不适与挫折。

（3）人际交往中的心理问题。

人际交往是大学生必不可少的行为之一。

大学生的交往效果和他们的的人际关系直接影响着他们的学习和生活，影响着他们的成长与发展。

然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。

在人际交往过程中，有相当一部分大学生会产生困惑、矛盾和障碍等各种问题。

如有的大学生在人际交往中由于认识偏差，而对人产生错觉、成见，甚至偏见，给人际交往带来负面影响；有的大学生在人际交往中存在自卑心理、嫉妒心理或猜疑心理，因此在人际交往中屡屡遭到挫折和失败。

许多调查表明，80%以上的大学生最想得到的是“真挚的友谊”，70%以上的学生最怕失去的是朋友

。可见，人际关系在大学生心目中的位置与重要性。

（4）情感问题引发的心理。

问题主要是恋爱与性心理问题。

恋爱是大学生遇到的最主要的情感问题。

爱情是人生的一大课题，由于大学生处于青春发展的中期，随着性功能的成熟已进入了恋爱年龄阶段，恋爱和性的心理活动是必须面对、回避不了的重要问题。

但现实生活中不少大学生的心理尚未成熟到能深刻理解恋爱的意义、正确处理恋爱中的矛盾与冲突，不能在一些问题上做出正确有效的选择，存在着许多心理误区以及由此引发的心理问题。

对性的好奇渴望，对性知识、性行为的不恰当认识与理解，形成心理压力与困惑，进而导致心理问题

。（5）就业问题引发的心理问题。

就业是大学生学有所成、走向社会的一个抉择点，也是人生道路上的一个转折点。

就业环境和竞争等因素，以及来自于社会、家庭、朋友恋人、老师同学的各种压力，使大学生在择业问题上表现出复杂的心理状态和内心冲突。

特别是高校扩大招生以来，大学生的就业形势非常严峻，在人生的十字路口，这是对心理品质的重大考验，是对人格的挑战，而经济来源、感情纠葛、专业发展、婚姻事业、生活质量等一切也会集中地表现出来。

编辑推荐

《新编大学生体育与健康(套装上下册)》是21世纪高等职业教育精品课示范性规划教材。

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>