

<<新编实用体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<新编实用体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787564308001

10位ISBN编号：7564308001

出版时间：2010-8

出版时间：西南交大

作者：康江龙

页数：269

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>

<<新编实用体育与健康教程>>

内容概要

本教材以“健康第一”、“终身体育”的指导思想作为基本出发点，旨在教育、引导和培养青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个人锻炼的运动项目，“学会生活”、“学会健身”，享受运动带来的乐趣。

“以人为本，以能力为本位”，注重健康理论知识的传授和体育技能的培养，突出体育与多学科之间的联系及体育的文化传播，从而提升学生的体育理念与运动兴趣，逐渐向“健身体育”、“终身体育”、“实用体育”的方向发展，以尽快适应现代社会人才培养和快节奏工作、生活的需要。

本教材以全新的体育健康观和行业特点为主流，借鉴和汲取竞技体育相关知识，集知识性、健身性、趣味性、科学性为一体的实用体育教科书。

内容充实、讲究实效，文笔流畅、图文并茂、通俗易懂，既利于教师授课，又利于学生自学自练、自测自评与自娱。

本教材共分为三篇，第一篇为健康之躯，第二篇为运动之体，第三篇为终身之用。

<<新编实用体育与健康教程>>

书籍目录

第一篇 健康之躯Health Body 第一章 认识健康Health Cognition 第一节 健康概述Health Overview
第二节 亚健康Sub-Health 第三节 心理健康Mental Health 第四节 健康人体的基本构成The Basic Form
of Human Health 第二章 认识体育PE Cognition 第一节 体育的基本知识Basic Knowledge of Sports 第
二节 学校体育School Physical Education 第三章 体育与健康Physical Education and Health 第一节 体育
与健康的关系The Relationship between PE and Health 第二节 科学的健身锻炼Science of Fitness Exercise
第三节 体育锻炼的卫生与运动监控Physical Exercise for Health and Exercise Control 第四节 体育锻炼的
自我保健Physical Exercise Self-Care 第五节 学生体质健康标准Standard of Physique Health 第二篇 运动之
体Sports Body 第四章 田径Track and Field 第五章 球类运动项目The Ball Games 第一节 足
球Football / Soccer 第二节 排球Volleyball 第三节 篮球Basketball 第四节 乒乓球Table Tennis 第五节
羽毛球运动Badminton 第六节 台球Billiard 第六章 现代运动项目The Modern Sports 第一节 健美
操Aerobics 第二节 体育舞蹈Sports Dance 第三节 野外生存Wilderness Survival 第三篇 终身之用Lifetime
of Use 第七章 奥林匹克运动会Olympic Games 第一节 奥林匹克运动会的历程Olympic Games History
第二节 北京奥运会 第八章 职业病与传染病Professional Diseases and Infectious Diseases 第一节 职业
病Professional Diseases 第二节 传染病Infectious Diseases 参考文献

<<新编实用体育与健康教程>>

章节摘录

插图：2.保持乐观而稳定的情绪乐观而稳定的情绪有助于提高学习和工作效率。

在困难和逆境中，保持乐观的情绪会增强自信心。

乐观而稳定的情绪是心理健康的重要标志。

3.热爱学习学习是青少年时期的主导活动，是为步入成年进入社会打基础的。

明确学习目的，培养对学习的兴趣，就会把学习看作是一种乐趣而主动进行学习，这样，学习就不会成为负担。

不仅不会因此增加心理的压力，而且有益于心理健康。

4.建立良好的人际关系在家庭、学校及各种环境中，要与父母、老师、同学保持融洽的关系。

与人交往中，要平等待人，尊重和理解他人，乐于助人。

要和同学建立正当的友谊，寻找自己的知心朋友。

在家庭、学校和各种场合中，努力做一个受大家欢迎的人。

5.自我调节。

适应环境对自己所处的环境不满意或遇到不幸、挫折时，一些人往往会产生忧郁、悲痛、焦虑等不良的情绪，失去心理平衡。

这时应采取积极的态度，疏导情绪，调整自己对现实的期待，使自己能够面对现实，以最适当的态度适应环境和处理问题，增长自己的耐受力。

6.接受自己的性身份青春期要正确认识和对待自己的性身份，做符合自己性别身份的事，并对自己是男性或女性感到满意，决不因为自己的性别而产生自卑感。

只有自觉认识和正确对待自己的性身份，才能愉快接受自己的性身份，保持良好的心理状态。

（三）大学生心理健康的标准 根据大学生的心理特征、大学生特定的社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，对大学生心理健康的标准概括如下：1.认识协调，智力正常正常的智力是大学生进行正常的学习、工作和生活的最基本的心理条件，是衡量心理健康最重要的方面。

从智力测试的角度来看，智力正常的标准应当是智力商数在70以上，低于70为智力落后。

考察大学生的智力正常与否，关键是看他们的智力能否充分发挥效能，能否适应大学的学习、生活，顺利完成学业。

<<新编实用体育与健康教程>>

编辑推荐

《新编实用体育与健康教程》由西南交通大学出版社出版。

<<新编实用体育与健康教程>>

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>