

<<新编大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787801839619

10位ISBN编号：7801839617

出版时间：2007-1

出版时间：航空工业出版社

作者：孙克诚

页数：303

字数：370000

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>

<<新编大学体育与健康教程>>

内容概要

本书以“全国普通高校体育课程教学指导纲要”为依据，以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为编写的基本原则，吸取了近年体育学科研究成果，介绍体育的基础理论、体育的基础实践。教材结构体系注意到当前全国基础课程改革赋予大学体育课程的转变体育教育观念，推进素质教育，提高学生身心健康水平，培养适应现代化建设的新型人才的重任。注意到大学生对健身、健康性锻炼和专项、竞技性训练的实际需要，教材涵盖普通高等学校体育课及课外延伸的所需内容，同时满足学生“三自主”选课和有运动特长的学生以及部分身体异常学生的需要。

<<新编大学体育与健康教程>>

书籍目录

第一章 体育与健康概述 第一节 健康新概念 第二节 影响健康的因素 第三节 体育与健康的关系 第四节 高等学校体育教育 第二章 体育锻炼与健康 第一节 体育锻炼的生理作用 第二节 体育锻炼与心理调节 第三节 体育锻炼与社会适应 第三章 体育锻炼的作用 第一节 体育锻炼对人体器官的作用 第二节 体育锻炼与常见疾病的防治 第四章 体育锻炼的原则、内容、方法及计划 第一节 体育锻炼应遵守的原则 第二节 体育锻炼的内容及其选择 第三节 体育锻炼的方法 第四节 合理制定体育锻炼计划 第五章 常见运动型病症及运动损伤 第一节 常见运动型病症及其防治 第二节 运动性损伤分类及其原因 第三节 运动损伤的处理办法及预防措施 第六章 大学生体质健康标准的测定 第一节 大学生体质健康测定简介 第二节 测试项目与评价指标概述 第三节 大学生健康标准测试的操作方法 第四节 学生体质健康的评分标准 第七章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 走类运动 第三节 跑步类运动 第四节 跳跃类运动 第五节 投掷类运动 第八章 篮球运动 第一节 篮球运动概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术及练习方法 第四节 篮球运动的主要规则 第九章 足球运动 第一节 足球运动概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术及练习方法 第四节 足球运动的主要规则 第十章 排球运动 第一节 排球运动概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术及练习方法 第四节 排球运动的主要规则 第十一章 乒乓球运动 第一节 乒乓球运动概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术及练习方法 第四节 乒乓球运动的主要规则 第十二章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术及练习方法 第四节 羽毛球运动的主要规则 第十三章 网球运动 第一节 网球运动概述 第二节 基本技术 第三节 基本战术及练习方法 第四节 网球运动的主要规则 第十四章 游泳运动 第一节 游泳运动概述 第二节 基本技术及练习方法 第三节 游泳的安全与救助常识 第十五章 健美操 第一节 健美操概述 第二节 健美操的基本动作 第三节 健美操比赛欣赏 第十六章 武术运动 第一节 武术运动概述 第二节 武术运动的基本功 第三节 实用攻防动作

章节摘录

插图：值得注意的是，健康的五个要素相互联系，相互影响，例如，身体不健康会导致情绪不健康，心理不健康会导致身体，情绪和智力的不健康。

因此，只有每一个健康要素平衡地发展，人们才能真正健康，才能幸福地生活。

1.1.2 衡量健康的标准世界卫生组织在给健康下定义时并未给出量化的标准，由于发展时期、地域、种族、年龄段、性别、职业等因素的不同，衡量健康的具体标准也会有所不同。

所以说，健康没有一个确切的概念和具体的指标，它只能是对一个个体在不同时间和空间的状态的描述。

可见，衡量健康的标准是很广泛的。

近年来，为了便于普及健康知识，世界卫生组织提出了衡量人体健康的10条标准。

(1) 精力充沛，能从容应付日常生活和工作；(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任；(3) 善于休息，睡眠质量好；(4) 应变能力强，能适应各种环境的变化；(5) 对一般感冒等传染性疾具有有一定的抵抗力；(6) 体型匀称，体重适当，身体各部分比例协调；(7) 眼睛明亮，思维反应敏捷；(8) 牙齿清洁，无损伤，无病痛，牙龈无出血；(9) 头发光泽，无头屑；(10) 走路轻松，肌肉、皮肤富有弹性。

人们在日常生活中也形成了一些关于健康的标准，实际上是对世界卫生组织提出的标准的延伸。

(1) 胃口好，进餐适量，不挑剔食物，内脏功能正常；(2) 排泄顺畅，胃肠功能良好；(3) 能很快入睡，且睡眠程度深，醒后精神饱满，头脑清醒；(4) 语言表达正确，说话流利。

<<新编大学体育与健康教程>>

编辑推荐

《新编大学体育与健康教程》：普通高等教育“十一五”规划教材

<<新编大学体育与健康教程>>

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>