

# 《体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787109120624

10位ISBN编号：7109120627

出版时间：2008-6

出版社：刘秀东、王振龙、吴怡白 中国农业出版社 (2008-06出版)

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《体育与健康》

## 内容概要

《体育与健康》是根据教育部和国家体育总局颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，将课程内容按照现代教育理论和体育课程标准的要求，进行组织编写。本教材共分两部分、13章内容。第一部分为体育与健康的基本理论知识，主要内容包括体育与健康的基本概念、体育锻炼的方法和体育卫生与保健、体质与体能的测定与评价、运动中常见损伤的预防及处理方法、《国家学生体质健康标准》简介、休闲体育及体育欣赏等内容。第二部分为基本技术，主要内容包括田径运动、球类运动、体操、武术、游泳、健美与健美操等内容。教材内容充实、通俗易懂，具有较强的可读性和实践性。

# 《体育与健康》

## 书籍目录

前言第一章 体育与健康概述第一节 健康概念第二节 体育与健康第三节 运动环境与健康第四节 高等职业院校体育教育要求第二章 体育锻炼与身体健康第一节 体育锻炼对人体生理的影响第二节 体育锻炼对心理健康的影响第三节 体育锻炼对社会适应能力的培养第三章 体育卫生与健康第一节 体育锻炼中的运动卫生第二节 生活卫生行为与健康第三节 女子体育卫生第四节 合理营养与健康锻炼第四章 安全锻炼与保健第一节 参加体育锻炼应遵循的原则第二节 体育锻炼中的医务监督第三节 常见运动损伤的预防与处理第五章 田径运动第一节 跑第二节 跳第三节 投掷第六章 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第七章 体操第一节 技术练习第二节 保护与帮助第三节 竞赛规则简介第八章 武术第一节 基本知识与技术第二节 技术套路第三节 散打技击第四节 武术常识第九章 游泳第一节 蛙泳的主要技术与练习方法第二节 爬泳的主要技术与练习方法第三节 水上救护第十章 健美与健美操第一节 健美运动第二节 健美操第十一章 休闲体育第一节 休闲体育的概念及特点第二节 体育舞蹈第三节 休闲运动第十二章 体育欣赏第一节 体育欣赏的意义第二节 体育欣赏的内容和方法第三节 做文明的体育观众第十三章 《国家学生体质健康标准》简介第一节 概述第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法第三节 学生体质健康评分标准附录附录一 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要（简介）附录二 学生体质健康标准（试行方案）附录三 《学生体质健康标准（试行方案）》实施办法主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：（二）心理健康标准心理健康是指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好的状态以适应外界变化。世界卫生组织对人的心理健康提出“三良”标准：第一，良好个性，指性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境达观，不为烦恼、痛苦、伤感左右；第二，良好处事能力，指沉浮自如，客观观察问题，具有自我控制能力，而且能适应复杂的社会环境，对事物的变迁保持良好的情绪，常有知足感；第三，良好的人际关系，指待人接物平和，不过分计较小事，助人为乐，与人为善。（三）社会适应能力标准良好的社会适应能力是指人们参与社会生活时的完好状态，对社会生活的各种变化能以良好的思想和行为去适应。良好的社会适应能力应以“三要”为标准：第一，要为社会所接受，指每个人的行为都能适应复杂的社会环境变化，与有关社会规范相一致；第二，要为他人所理解；指每个人都能适应社会环境，个人能力在社会系统内能得到充分的发挥；第三，要符合社会身份，指作为健康人应有效地扮演与其身份相适应的角色并执行相关的任务。（四）道德健康标准道德健康是指人的信仰、品质、人格等积极向上，能够按照社会规范的准则和要求来支配行为，每个人不仅对自己的健康负有责任，同时还要对他人和社会健康承担义务。道德健康应以“四有”为标准：第一，有健康向上的信仰，指经过了较长期的思想活动、心理活动、生理活动和社会活动而确立的世界观。良好的信仰是形成道德健康的基石，一般而言，信仰的形成，世界观的确立，这些活动本身就促进了人体的健康与发展。第二，有高尚品德情操，指以奉献为乐，助人为乐，不计较个人得失，心胸开阔，不存在精神上的空虚和道德上的危机，任何时候都表里如一，思想境界高尚。道德健康者往往体现在品德与情操的高尚上。第三，有完美的人格，指有很好的做人准则，不两面三刀，搬弄是非、自私自利，不有意为难人，对生活 and 事业充满信心。第四，有社会责任感，指关心创优和社会健康，对他人和社会健康承担义务，不在公共场所吸烟，爱护环境，为人类的幸福做贡献。

# 《体育与健康》

## 编辑推荐

《体育与健康》是21世纪农业部高职高专规划教材之一。

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)