

# 《体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787109154704

10位ISBN编号：710915470X

出版时间：2011-5

出版社：李乃加、蒋旻 中国农业出版社 (2011-05出版)

页数：211

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》分体育基本知识和运动实践两部分，共17章。体育基本知识部分主要包括体育与健康知识、科学锻炼方法和测试标准、体育锻炼与合理营养、体育竞赛的组织编排与欣赏、奥林匹克运动等内容；运动实践部分主要包括篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、游泳、健美操、棋类、瑜伽、休闲娱乐体育等内容。

本教材理论与实践相结合，具有较强的实用性和指导性，适合作为各类离职高专院校教学用书，亦可供广大体育爱好者学习参考。

# 《体育与健康》

## 书籍目录

前言第一章 体育与健康知识第一节 体育与健康的概念第二节 体育锻炼与心理健康第三节 体育锻炼对增强体质的作用第二章 科学锻炼方法和测试标准第一节 掌握运动量的原则第二节 控制运动量的方法第三节 运动处方的内容和方法第四节 国家学生体质健康标准第三章 体育锻炼与合理营养第一节 营养对人体健康的作用第二节 大学生与营养第三节 体育锻炼与营养第四章 体育竞赛的组织编排与欣赏第一节 体育竞赛的组织与编排第二节 体育竞赛的欣赏第五章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动概述第二节 奥林匹克精神象征第三节 中国与奥林匹克运动第六章 篮球第一节 概述第二节 篮球的基本技术第三节 篮球的基本战术第四节 篮球竞赛规则简介第七章 排球第一节 概述第二节 排球的基本技术第三节 排球的基本战术第四节 排球竞赛规则简介第五节 软式排球第八章 足球第一节 概述第二节 足球的基本技术第三节 足球的基本战术第四节 足球竞赛规则简介第九章 乒乓球第一节 概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术第四节 乒乓球运动基本规则第十章 羽毛球第一节 概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第四节 羽毛球竞赛规则简介第十一章 网球第一节 概述第二节 网球的基本技术第三节 网球的基本战术第四节 网球竞赛规则简介第十二章 武术第一节 武术运动简介第二节 武术基本功第三节 五步拳第四节 简化太极拳第十三章 游泳第一节 概述第二节 熟悉水性第三节 蛙泳第四节 爬泳第五节 出发第六节 蛙泳、爬泳的转身第七节 水上救护与安全第十四章 健美操第一节 概述第二节 健美操的基本动作第十五章 棋类第一节 中国象棋第二节 国际象棋第三节 围棋第十六章 瑜伽第一节 瑜伽运动概述第二节 瑜伽组合练习第十七章 休闲娱乐体育第一节 台球第二节 轮滑第三节 跆拳道第四节 体育舞蹈主要参考文献

版权页：插图：心理健康是指个人能够充分发挥自己的潜能，妥善处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体来说，心理健康至少应包括两层含义：其一是无心理疾病，其二是具有积极发展的心理状态。现代的科学理论和运动实践证明：合理的、适宜的、科学的锻炼，对提高和保持旺盛的生理功能，充沛的精力，促进心理健康，具有极其重要的意义。

1.体育锻炼能促进心境的积极变化，改善抑郁、焦虑、紧张等情绪由于参加体育锻炼的个体是主动参与，并在自己的闲暇时间进行，因而个体的情绪状态通常是积极、稳定的，或是为了达到积极的状态、改善不稳定的状态而进行体育锻炼。这种比较平静而持久的情绪状态称之为心境，它与个体的健康状况、人际关系是否融洽等相关。体育运动可以调节人的情绪，人们通过参加体育活动，特别是那些自己擅长的项目，可以获得非常微妙的快感，满足现实生活中得不到的成就需要和尊重需要，使由于工作和劳动所带来的紧张、焦虑、疲劳等不良情绪得到有益的调节与放松，降低焦虑程度，尤其遭受挫折后产生的冲动能被升华或转移。

2.体育锻炼能提高自我知觉和自信心自我知觉是个体对自己存在的评价，参加体育锻炼的个体在体育锻炼的过程中由于锻炼的内容、难度、达到的目的、与其他参加锻炼的个体的接触，不可避免地会对自己的行为、形象能力进行自我评价，而个体主动参加体育锻炼一般都会促进积极自我知觉。中等强度的有氧训练可使有氧素质和应付应激的自我感觉能力有大幅度的提高，并能增加幸福感。自信心是对自己成为胜任者能力的确信。个体参加体育锻炼的内容绝大多数是根据自身兴趣、能力等选择的，所以他们一般都能很好地胜任锻炼的内容，这有助于增强个体的自信心，使人正确认识自我。人在运动中对自己身体的满意可以增强自信，提高自尊；竞争又使自己的社会价值被认可。体育运动能培养人与人之间的合作与竞争意识。合作与竞争是现代社会对人才的要求，体育运动是在规则的要求下，使双方在对等的条件下进行体能和心理等方面的较量。在经历挫折和克服困难的过程中，提高抗挫折能力和情绪调节能力，培养坚强的意志品质；在不断体验进步或成功的过程中，增强自尊心和自信心，培养创新精神和创新能力，形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

# 《体育与健康》

## 编辑推荐

《体育与健康》是全国高等职业教育“十二五”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)