

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787564046682

10位ISBN编号：7564046686

出版时间：2011-7

出版社：北京理工大学出版社

页数：206

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

《体育与健康》

内容概要

《体育与健康》为高职高专公共基础课配套教材。全书共分二十二章，主要介绍体育健康知识，主要内容包括体育与健康概述、体育锻炼对人体健康的影响、体育锻炼的医务监督与卫生保健常识、运动竞赛、田径、球类运动、健身健美操与形体运动、武术、休闲体育等内容。

《体育与健康》主要作为高职高专院校的“体育与健康”课程教材，也可作为体育健身的培训教材，还可作为体育健身爱好者的参考用书。

书籍目录

第一章 体育与健康概述

- 第一节 体育与健康的目的和任务
- 第二节 现代健康的内涵和意义
- 第三节 现代社会与人的亚健康
- 第四节 树立“健康第一”的理念

第二章 体育锻炼与心理健康

- 第一节 心理健康的概念
- 第二节 高等职业院校学生的心理特征
- 第三节 体育锻炼对高等职业院校学生心理健康的影响
- 第四节 体育锻炼是提高大学生心理健康水平的重要途径

第三章 运动与医务监督

- 第一节 体育卫生
- 第二节 运动中常见的生理反应
- 第三节 医疗体育与运动处方

第四章 体育运动与营养

- 第一节 大学生的营养需求
- 第二节 运动与营养

第五章 健康状况的自我检查与评价

- 第一节 健康状况的自我评价
- 第二节 心理健康的自我评价

第六章 运动竞赛与体育欣赏

- 第一节 运动竞赛的欣赏和种类
- 第二节 运动竞赛的组织与编排

第七章 传统养生的理论与方法

- 第一节 传统养生的基础理论
- 第二节 常用的养生健身方法
- 第三节 传统养生功

第八章 科学的健身锻炼

- 第一节 科学健身的原则与方法
- 第二节 健身锻炼中运动负荷的自我调控
- 第三节 科学健身的运动处方

第九章 田径

- 第一节 田径运动概述
- 第二节 跑
- 第三节 跳跃
- 第四节 投掷
- 第五节 田径竞赛规则简介

第十章 篮球

- 第一节 篮球概述
- 第二节 篮球基本技术
- 第三节 篮球基本战术
- 第四节 篮球规则简介

第十一章 排球

- 第一节 排球概述
- 第二节 排球基本技术
- 第三节 排球基本战术
- 第四节 排球规则简介

第十二章 足球

第一节 足球概述

第二节 足球基本技术

第三节 足球基本战术

第十三章 乒乓球羽毛球网球

第一节 乒乓球

第二节 羽毛球

第三节 网球

第十四章 体操

第一节 体操概述

第二节 技巧

第三节 单杠

第四节 双杠

第五节 支撑跳越

第十五章 健美操

第一节 健美操运动概述

第二节 健美操的分类

第三节 健美操的基本动作

第四节 有氧健美操的变化因素及其组合动作

第五节 健美操的创编与欣赏

第十六章 武术

第一节 武术概述

第二节 武术基本功

第三节 武术套路

第十七章 游泳

第一节 游泳的基本知识

第二节 熟悉水性的练习

第三节 蛙泳和自由泳

第十八章 轮滑

第一节 概述

第二节 基本常识

第三节 基本技术

第十九章 棋类

第一节 中国象棋

第二节 围棋

第三节 桥牌

第二十章 体育游戏

第一节 体育游戏的基本知识

第二节 室外游戏

第三节 室内游戏

第二十一章 娱乐健身

第一节 体育舞蹈

第二节 健美

第三节 飞镖

第四节 踢毽与毽球

第五节 跳绳

第六节 台球

第二十二章 极限运动

第一节 概述

第二节 郊游、野营与远足

章节摘录

版权页：插图：（一）神经官能症

- 1.神经衰弱症 神经衰弱症表现为脑兴奋和抑制功能失调，精神活动能力下降。常伴随睡眠障碍、心悸乏力、多梦、注意力分散、记忆力减退、精神易疲劳及身体各器官不适等症状。神经衰弱致病的原因有：学习负担过重，对考试焦虑，人际关系紧张，严重的身体疾病和失恋引起的苦闷等。总而言之，长期紧张、缺乏休息、睡眠不足是引发神经衰弱的重要原因，而注意用脑卫生，保证足够的休息和睡眠，可以在一定程度上缓解病情。
- 2.强迫性神经症 这是一种以强迫观念和强迫行为作为特征的神经官能症。患者主观上常感到有某种不可抗拒的、不能自行克制的观念意向和行为存在。例如：强迫性洗手行为，洗手可达半小时以上。患者深受其苦，但又不能自制，是一种典型的心理冲突疾病。有人认为其发病原因来自以往因遭受挫折而产生的潜在压力，是在潜意识支配下企图摆脱内在焦虑的一种行为表现。强迫症的起因还与患者人格特点有一定的关系，如具有主观任性、急躁好强、自制能力差、拘谨胆怯、遇事谨小慎微、优柔寡断等性格特征的人，往往易患此病。
- 3.癔病 癔病又称歇斯底里，它是由明显的心理因素（如生活事件、内心冲突或情绪激动、暗示或自我暗示等）引起的青春期心理健康问题。其临床表现有分离性和转换性两类，前者症状具有突发性，患者情绪爆发大哭大闹、大声喊叫、捶胸顿足、出汗等；后者表现为某器官功能障碍，如瘫痪、失明、耳聋、四肢感觉麻木和运动障碍等症状。此症无器质性病变，治疗后可痊愈，多发生在那些有不良性格（虚荣、争强好胜、夸耀自己、显示自己、愿意自己成为人们注意的中心、易感情用事、易受他人行为影响）的人身上。

（二）情绪障碍

- 1.焦虑 焦虑是个人应付环境无把握，并且对不可知的未来感到不安时，由忧虑交织成的迷惘感受。在高校学生中，常发生在新生入学、临近考试、毕业择业、实习等阶段。患者无端地感到恍惚不定，心烦意乱，有一种无名的烦恼和莫名的恐惧。过度焦虑还会引起失眠、多梦和食欲不振，同时常伴有心悸、头昏、便秘、多汗等症状。由于注意力不易集中，患者正常的学习活动会受到干扰。

《体育与健康》

编辑推荐

《体育与健康》为高职高专“十二五”创新型规划教材之一。

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