

<<新概念大学体育>>

图书基本信息

书名：<<新概念大学体育>>

13位ISBN编号：9787030320902

10位ISBN编号：7030320905

出版时间：2011-8

出版时间：科学出版社

作者：薛斌，王昆来 主编

页数：243

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>

<<新概念大学体育>>

内容概要

由薛斌和王昆来主编的《新概念大学体育》共9章，包括健康理论、运动理论、商务运动、艺术体育、健身运动、三大球、三小球、武术、组织比赛。

本书紧扣经济、社会和学生自我发展需求，具有较强的针对性、时代性和科学性；教材编写注重新颖性和实用性，图文并茂、通俗易懂，便于教师操作，易于学生自学，可帮助学生社团自己策划比赛，是一本实用性较强的参考书。

《新概念大学体育》可作为普通高等学校及独立学院大学体育公共基础课程的教材，也可供体育爱好者学习参考。

<<新概念大学体育>>

书籍目录

- 序
- 前言
- 第一章 健康理论
 - 第一节 健康概论
 - 第二节 生活与健康
 - 第三节 养生与健康
- 第二章 运动理论
 - 第一节 运动的科学性
 - 第二节 运动的自我评价与运动处方
- 第三章 商务运动
 - 第一节 高尔夫球
 - 第二节 保龄球
- 第四章 艺术体育
 - 第一节 健美操
 - 第二节 啦啦操
 - 第三节 体育舞蹈
- 第五章 健身运动
 - 第一节 有氧运动
 - 第二节 瑜伽
- 第六章 三大球
 - 第一节 篮球
 - 第二节 排球
 - 第三节 足球
- 第七章 三小球
 - 第一节 网球
 - 第二节 羽毛球
 - 第三节 乒乓球
- 第八章 武术
 - 第一节 武术基本功和基本动作
 - 第二节 武术器械
 - 第三节 武术套路
 - 第四节 女子防身术
 - 第五节 散打
- 第九章 组织比赛
 - 第一节 比赛前期工作
 - 第二节 比赛中工作
 - 第三节 比赛后工作
- 参考文献
- 附录 人体穴位图

<<新概念大学体育>>

章节摘录

版权页：插图：第一章 健康理论在社会发展的历史进程中，人们对于健康的认识不断深入和完善，逐步形成了基本的健康观念。

健康观念影响着人类的生活，更影响着人类的整体发展。

因此，我们要正确认识健康的本质及对大学生进行健康教育的意义。

第一节 健康概论健康是人类生存和发展的基本条件，是人类社会发展和进步的重要标志。

古往今来，由于受到历史、地理、文化、社会等因素的影响，人们对健康这一概念有着不同的解释。

一、大学生健康概念健康是一个发展着的概念。

传统的健康观念是：健康就是没有疾病。

这种观点直观明了，易于理解。

但也有缺点表现在三个方面：一是过于片面，只强调了人的生物属性；二是导入循环法，健康等于无病、无病等于健康，这等于没有定义；三是犯了“非此即彼”的错误，它否认了健康与疾病之间还存在的“第三状态”，即“亚健康状态”。

1948年，世界卫生组织提出了著名的健康三维概念，即“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的和社会的完美状态。

”1990年，世界卫生组织进一步定义了四维健康概念，将健康定义为一个人躯体、心理、社会适应能力和道德四方面都健康才称之为健康。

明确了健康不仅仅是指没有疾病或身体不虚弱的状态，而是包含心理、社会适应能力和道德的全面的

状态。

作为一名现代社会的大学生，应正确理解现代四维健康观。

现代四维健康观认为，健康的特征包括：生物学特征（生理健康、心理健康）和社会学特征（道德健康、社会健康）。

由此概念可以得出，评价一个人的健康状况需从其生理健康——各器官组织结构是否完整，发育是否正常，功能是否良好，生理生化指标是否正常；心理健康——人格发展是否健全，智力、情感、意志行为活动是否正常；道德健康——人际关系是否良好，社会适应能力是否强；社会健康——家庭教育、群体关系、社会环境、应变能力、处理角色和工作能力等是否正常。

（一）健康的统一性现代四维健康观认为，健康应当包括生理健康、心理健康、社会健康、道德健康四个不可分割的部分，这四部分并非机械地罗列在一起，而是以有机的方式形成了一个统一的整体，四者的和谐发展构成了人的健康状态。

当然，这四个方面在人类活动中不一定必须达到完美，但只要达到可能达到的最佳状态，我们就可以认定人是处于健康状态的。

（二）健康的动态性人的健康是一个动态的过程，它所展现的是机体的平衡状态。

美国健康教育学家科纳干叶、奥尔森等人认为，健康包括了多元的现象，无法简单定义。

健康是机体从良好健康到疾病变化过程中呈现的状态，其间有许多变化。

人的身体状况不能简单地分为完全健康和完全疾病，在完全健康与完全疾病之间并没有一个明确的界限。

20世纪80年代中期，前苏联布赫曼教授通过研究发现，除了健康状态和疾病状态之外，人体还存在着一种非健康非患病的中间状态，称为亚健康状态（sub health），又称第三状态、灰色状态或中间状态。

处于这种状态时，人的机体虽然无明显疾病，但呈现出活力降低、适应力减退、免疫力下降等，这其中包括轻微心身失调、潜临床状态、前临床状态等轻重不同的状态，一旦症状明显得以确诊，那就是疾病状态。

所以，从现代医学理论的角度来看，人的健康呈现出动态的特点，疾病与健康的相互转化是双向性的，疾病、健康以及二者之间的相互影响正是健康教育所应研究的课题。

人的健康状态是需要个体根据不断变化的身心状态，借助良好的调节措施方能达到的。

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>