第一图书网, tushu007.com

<<高职高专体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<高职高专体育与健康>>

13位ISBN编号：9787561536681

10位ISBN编号：7561536682

出版时间：2010-10

出版时间：厦门大学出版社

作者：林耀生 编

页数：183

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

第一图书网, tushu007.com

<<高职高专体育与健康>>

内容概要

本书坚持“健康第一”、“素质教育”、“终身体育”的指导思想，全书包括体育与健康两个主题，分体育理论、田径、三大球、三小球、健美操、游泳、跆拳道、台球、游戏、脚斗士等共十章。
本书融理论与实践为一体，以能力培养为主线，在传授体育与健康知识的同时，让学生建立现代社会健康观和获取终身体育锻炼的知识技能。
本书可作为高等职业院校学生用书，也可供其他普通高等学校学生参考。

第一图书网, tushu007.com

<<高职高专体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育理论　第一节 健康与亚健康　第二节 国家学生体质健康标准　第三节 心理健康及评价方法　第四节 体育锻炼的原则与方法　第五节 体育锻炼的自我监督与卫生保健　第六节 运动伤病的预防与野外自救第二章 田径　第一节 跑　第二节 跳跃　第三节 投掷第三章 篮球、足球和排球　第一节 篮球运动　第二节 排球　第三节 足球运动第四章 网球、羽毛球和乒乓球　第一节 网球　第二节 羽毛球运动　第三节 乒乓球第五章 健美操　第一节 健美操运动的概述　第二节 健美操基本动作训练　第三节 健美操套路实践第六章 游泳运动　第一节 游泳运动概述及熟悉水性　第二节 游泳技术　第三节 出发与转身　第四节 安全与救护第七章 游戏　第一节 游戏与体育游戏　第二节 体育游戏　第三节 体育游戏案例第八章 台球运动　第一节 台球运动概述　第二节 台球运动的基本技术　第三节 台球规则

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：四、亚健康的概念亚健康是近年来医学界提出的新概念。
亚健康状态是指健康与疾病之间的一种状态（也有称为“第三状态”），是指机体在内外环境不良刺激影响下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。
从生理学角度来讲，就是人体各器官功能稳定性失调但尚未引起器质性损伤。
在此状态下如能及时调控，适应能力差、失眠、胃口不佳、懒散、注意力不集中、理解判断能力差、社交障碍等不良症状会减轻。
（一）造成亚健康的原因及临床表现1.过度疲劳造成体力透支。
主要表现为疲劳、精力不足、注意力不集中、记忆力衰退、睡眠质量差、颈背腰膝酸痛、性机能减退等。
2.人体的自然衰老。
比如，女子出现更年期综合症时，生理系统功能紊乱、精神和情绪烦躁；男子虽然更年期综合征不明显，但也会产生性机能减退、情绪烦躁、精力下降等综合征。
3.人体生物周期中的低潮期。
也就是说，即使是一个健康的人，在某一特定的时期也可能处于亚健康状态。
人的体力、精力、情绪都有一定的生物节律，有高潮也有低潮。
在低潮时就会处于亚健康状态，会出现一些上述临床表现。
（二）亚健康状态的对策1.调整工作和生活。
因生活、工作节奏加快，竞争日趋激烈、用脑过度、身心长期处于超负荷状态，这就难免使人疲劳、头疼、失眠等等。
这时候首先要调整你的工作与生活节奏。
运动是最好的调整方式，适当锻炼、劳逸结合。
比如，每天抽出一些时间到森林区，空气中的负离子浓度较高，不仅能调节神经，还可以促进胃肠消化功能，加深呼吸，会对体力、脑力、心理等多个方面起到良好的调节作用或者坚持做些简易的保健操。
总之，要调整工作与生活节奏，常动筋骨，并加强休息，保证睡眠时间。
2.及时调节心理。
心理健康是事业有成就的标志。
生活在社会中的人，难免会有苦恼、压力，这就需要心理调节以维持心理平衡。
此外，还要认识自己的生理周期。
在出现低潮时，不妨请个心理医生进行正规的心理学指导，这不仅是一种直接的治疗，而且能增加心理承受能力和调节能力，能使自己尽快恢复心理平衡和心理健康。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《高职高专体育与健康》是由厦门大学出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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