

图书在版编目 (CIP) 数据

体育健康与体育教育学研究 / 曹丹著. — 天津:  
天津科学技术出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5576-5429-0

I. ①体… II. ①曹… III. ①体育-教学研究-高等学校②健康教育-教学研究-高等学校 IV. ①G807.4  
②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 133547 号


---

责任编辑: 石 崑

责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: [www.tjkjbs.com.cn](http://www.tjkjbs.com.cn)

新华书店经销

辽宁华育印务有限公司印刷

---

开本 787×1092 1/16 印张 13 字数 360 000

2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 48.00 元



# 目 录

绪 论 .....	001
一、终身体育的概念与含义 .....	001
二、终身体育的意义 .....	002
三、终身体育的思想内容 .....	003
四、终身体育简述及对大学生的意义和作用 .....	006
第一章 体育的概念与锻炼的基本原则 .....	008
一、体育的概念与分类 .....	008
(一) 现代健康概念 .....	008
(二) 亚健康状态 .....	009
(三) 影响健康的因素 .....	010
二、体育的起源与发展 .....	011
(一) 概述 .....	011
(二) 体育的起源与发展 .....	011
三、体育锻炼的基本原则与内容 .....	014
(一) 问题的提出 .....	014
(二) 全面深刻地理解新《纲要》的内涵 .....	015
(三) 教学方法的转变 .....	016
(四) 选择教学内容是实施新《纲要》的基础 .....	017
(五) 发挥评价对学生的激励作用 .....	017
四、体育运动与保健 .....	018
(一) 基本方法 .....	018
(二) 运动处方的原理 .....	021
(三) 运动处方的内容 .....	021
(四) 制订运动处方的原则和程序 .....	022
(五) 体育活动与生理健康 .....	023
(六) 运动中的营养卫生 .....	025
(七) 环境卫生 .....	025





<b>第二章 中学生锻炼态度的跨文化研究</b>	027
一、中学体育健康教育普及情况	027
(一) 农村中小学体育教学现状的调查报告	027
(二) 体育与健康课程标准及教材分析	029
(三) 小学体育“健康教育”专题教学研究	031
(四) 高中体育“健康教育”专题教学研究	034
二、中学体育基础设施及运动场地建设情况	039
(一) 西安市中小学体育场地设施建设现状调查	039
(二) 如何解决条件落后的农村中学体育师资、场地设施、器材等资源不足的问题	041
三、中学生锻炼态度的地域差异	043
(一) 中学生体育锻炼情况调查报告——环翠国际中学	043
(二) 高原环境与中学生体育锻炼	046
(三) 对我地区中学生体育锻炼动机的分析与研究	050
(四) 绍兴市元培中学学生参与课外体育活动现状的调查与分析	058
四、中学生锻炼态度的文化差异	067
(一) 中学生体育锻炼现状分析与对策	067
(二) 中学生体育达标标准	068
(三) 中学生体育锻炼	069
(四) 浅析高考体育训练	071
(五) 中学生体育课心得体会	074
(六) 大学体育的功能	075
(七) 浅谈高中生体育锻炼和学习成绩的关系	078
<b>第三章 大学生体育锻炼的状况研究</b>	082
一、大学生体育锻炼概述	082
(一) 大学体育教育的价值与功能	082
(二) 当前我国大学体育教学的现状与问题	083
(三) 我国大学体育教学改革与发展的对策	084
(四) 现象学及其相关理论解读	084
(五) 大学体育教育活动的特征	087
二、大学生体质健康测评	088
(一) 体育锻炼科学评价的定义及构成因素	089
(二) 体育锻炼科学评价的意义与目标	089
(三) 体育锻炼的科学评价指标	090
(四) 大学生体质健康标准测评的理念	091
(五) 大学生体质健康标准测评项目	092





(六) 大学生体质健康标准的测试与等级评定 .....	092
(七) 大学生体质健康标准各项目的具体测试方法 .....	092
(八) 大学生心理健康的内容 .....	099
(九) 大学生心理健康的标准 .....	099
三、大学生日常锻炼情况 .....	101
(一) 大学生体育锻炼现状及分析 .....	101
(二) 我国现代体育的现状与发展困境 .....	103
(三) 大学生日常体育锻炼现状调查总结报告 .....	107
(四) 大学生体育运动调查报告 .....	113
四、大学生体育教育教学现状 .....	115
(一) 现代高职教育特点 .....	115
(二) 当前高校学生体育消费研究 .....	116
(三) 天津市高校体育教学现状 .....	118
(四) 浅谈普通高校体育教学现状分析 .....	120
(五) 普通高校体育教学俱乐部模式的发展现状 .....	123
(六) 高职院校与普通高校体育教学模式的比较研究 .....	125
(七) 高职体育课程教学面临的主要问题 .....	126
(八) 解决高职体育课程教学主要问题的对策 .....	127
五、体育锻炼对大学生的意义和作用 .....	127
(一) 谈体育锻炼对大学生的意义 .....	127
(二) 大学体育教学现状及其发展趋势研究 .....	128
(三) 高校体育教学模式的改革与创新 .....	131
(四) 健康体育——高校体育教学改革的终极目标 .....	133
<b>第四章 肢残学生体育锻炼与心理健康的关系 .....</b>	<b>137</b>
一、肢体残疾人的心理特点 .....	137
(一) 残疾人的心理特征 .....	137
(二) 残疾人的共同心理特点 .....	138
(三) 当代大学生心理健康现状分析与对策研究 .....	139
(四) 大学生心理健康文献综述 .....	145
二、肢体残疾学生锻炼特点与心理健康状况 .....	149
(一) 残疾人体育具有康复训练的功能 .....	150
(二) 残疾人体育活动具有分散性、个体性和多样性 .....	150
(三) 残疾人体育具有激励机制 .....	150
(四) 体现人类的精神价值 .....	150
三、肢残生锻炼态度、锻炼行为与心理健康的关系 .....	150
(一) 体育锻炼与心理健康的关系研究综述 .....	150
(二) 《体育运动与心理健康》学习体会 .....	153





(三) 体育运动对促进心理健康的作用 .....	153
(四) 体育活动对大学生心理健康的促进作用 .....	156
(五) 体育活动对改善心理健康的作用 .....	158
四、肢残生与健全生体育锻炼与心理健康的比较 .....	160
(一) 残疾人的心理特点与沟通技巧 .....	160
(二) 如何与残疾人进行高效沟通 .....	165
(三) 肢体残疾者如何做好自我心理调整 .....	168
<b>第五章 从大学生的奥运态度看体育教育教学 .....</b>	<b>170</b>
一、奥运会社会态度测量方法 .....	170
(一) 社会态度 .....	170
(二) 特点 .....	170
(三) 功能 .....	171
(四) 社会态度与行为 .....	171
(五) 中性态度 .....	171
(六) 态度的测量 .....	171
(七) 态度量表 .....	172
(八) 态度的形成 .....	172
(九) 态度的变化 .....	172
(十) 社会距离量表 .....	173
(十一) 哥特曼量表 .....	174
(十二) 特点 .....	175
(十三) 功能 .....	175
(十四) 社会态度与行为 .....	175
(十五) 中性态度 .....	176
(十六) 态度的测量 .....	176
(十七) 态度量表 .....	176
(十八) 态度的形成 .....	177
(十九) 态度的变化 .....	177
二、残疾大学生奥运态度研究 .....	178
三、北京奥运会对大学生体育态度的影响 .....	183
(一) 浅析2008年北京奥运会对大学生的社会影响 .....	183
(二) 北京奥运会对大中小学生体育观念和行为的影响研究 .....	184
四、残疾大学生对残奥会社会态度的比较研究 .....	188
(一) 残疾人体育 .....	188
(二) 残疾人奥林匹克运动会 .....	192
(三) 北京2008年残奥会 .....	195
(四) 残疾大学生运动员心理技能特征研究 .....	197

