

<<青少年体能锻炼>>

图书基本信息

书名：<<青少年体能锻炼>>

13位ISBN编号：9787040215328

10位ISBN编号：7040215322

出版时间：2007-7

出版范围：高等教育

作者：李鸿江 编

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>

## <<青少年体能锻炼>>

### 内容概要

近20年来，中国青少年学生部分体能素质指标呈持续下降趋势，超重和肥胖学生的比例不断增加，视力不良率居高不下，这些问题已经引起党中央、国务院以及社会各界的高度重视。

在青少年体质问题受到举国关注的大背景下，我们编写了这本《青少年体能锻炼》教材。

本书分为基础篇、实践篇、评价篇和拓展篇，主要内容包括青少年体能锻炼的概念、意义和分类，青少年体能锻炼的生理学、心理学和营养学基础，青少年体能锻炼的特点，不同阶段学生体能锻炼的内容、方法和锻炼计划的制订，青少年体能锻炼的评价标准与方法，运动处方的制订，学校常见体育运动项目体能锻炼的手段与方法，青少年自我锻炼的合理调控等。

本书可以作为高等学校体育院系体育教育专业学生的选修课程教材，还可以作为中小学体育教师的培训教材和业务参考书。

## &lt;&lt;青少年体能锻炼&gt;&gt;

## 书籍目录

基础篇 第一章 青少年体能锻炼概述第一节 体能和体能锻炼概念的界定第二节 体能锻炼的意义第三节 体能锻炼中的身体素质第二章 青少年体能锻炼的科学基础第一节 青少年体能锻炼的生理学基础第二节 青少年体能锻炼的心理学基础第三节 青少年体能锻炼的营养学基础第三章 青少年体能锻炼的特点第一节 青少年身体形态发育特点与体能锻炼第二节 青少年身体素质发展特点与体能锻炼第三节 青少年身体机能发展与体能锻炼实践篇第四章 小学低年级(1~3年级)学生的体能锻炼第一节 小学低年级阶段发展力量素质的方法与负荷要求第二节 小学低年级阶段发展速度素质的方法与负荷要求第三节 小学低年级阶段发展耐力素质的方法与负荷要求第四节 小学低年级阶段发展柔韧素质的方法与负荷要求第五节 小学低年级阶段发展灵敏素质的方法与负荷要求第六节 小学低年级阶段课内外体能锻炼计划第五章 小学高年级(4~6年级)学生的体能锻炼第一节 小学高年级阶段发展力量素质的方法与负荷要求第二节 小学高年级阶段发展速度素质的方法与负荷要求第三节 小学高年级阶段发展耐力素质的方法与负荷要求第四节 小学高年级阶段发展柔韧素质的方法与负荷要求第五节 小学高年级阶段发展灵敏素质的方法与负荷要求第六节 小学高年级阶段课内外体能锻炼计划第六章 初中学生的体能锻炼第一节 初中阶段发展力量素质的方法与负荷要求第二节 初中阶段发展速度素质的方法与负荷要求第三节 初中阶段发展耐力素质的方法与负荷要求第四节 初中阶段发展柔韧素质的方法与负荷要求第五节 初中阶段发展灵敏素质的方法与负荷要求第六节 初中阶段课内外体能锻炼计划第七章 高中学生的体能锻炼 评价篇第八章 国家学生体质健康标准拓展篇第九章 青少年体能发展与运动处方的制订第十章 学校常见体育运动项目的体能锻炼第十一章 青少年体能的自我锻炼.....参考文献

## <<青少年体能锻炼>>

### 编辑推荐

本书内容具体清晰、对象明确、层次鲜明、趣味性强，在讲究科学性的同时，突出了实用性与可操作性。

特别是书中设计了与正文内容相关的“小贴士”，使版式生动活泼、图文并茂、内容明了，让读者一看就知道在体能锻炼时“为什么练”、“练什么”、“怎么练”。

同时，本书是一部较为适合青少年发展体能、增强体质的好教材。

<<青少年体能锻炼>>

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>