

<<大学生体质健康手册>>

图书基本信息

书名：<<大学生体质健康手册>>

13位ISBN编号：9787040228984

10位ISBN编号：704022898X

出版时间：2007-9

出版范围：高等教育

作者：曾红卒

页数：158

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>

## <<大学生体质健康手册>>

### 内容概要

为进一步贯彻落实教育部、体育总局颁布的《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》），使大学生朋友能够高度重视自己的体质健康。

我们编写了这本《大学生体质健康手册》。

《大学生体质健康手册》主要编写目的是让大学生树立健康意识，学会体育锻炼的方法和保健手段，掌握定期检查或自我评价的能力，监控体质健康状况，为一生的学习、工作和生活奠定良好的基础。

《大学生体质健康手册》以促进大学生学习掌握体质健康知识和方法为主要手段，以促进大学生重视达标考核成绩、提高达标考核质量、学会自我锻炼、自我评价的方法为最终目标，主要介绍大学生体质健康的内涵、体质健康促进方法、日常科学锻炼与保健常识、定期检查或自我评价等方面的内容。

## <<大学生体质健康手册>>

### 书籍目录

第一章 体质与体质促进第一节 体质与体质促进的内涵第二节 体质检查第三节 体质促进的方法第四节 发展身体素质的方法第二章 健康与健康促进第一节 健康与健康促进的内涵第二节 影响健康的因素第三节 健康促进的方法第三章 保健第一节 生活与保健第二节 运动与保健第三节 职业与保健第四节 运动损伤的预防与自救第四章 考核促进第一节 考核的意义第二节 考核的准备第三节 考核的状态第五章 评价与自我评价第一节 体质评价第二节 健康评价第三节 自我评价附录 《国家学生体质健康标准》第一节 实施《标准》的目的与意义第二节 实施《标准》的内容第三节 《标准》评分表主要参考文献

<<大学生体质健康手册>>

编辑推荐

《大学生体质健康手册》由高等教育出版社出版。

<<大学生体质健康手册>>

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>