

<<小学生体育活动指导手册>>

图书基本信息

书名：<<小学生体育活动指导手册>>

13位ISBN编号：9787501938940

10位ISBN编号：7501938946

出版时间：2003-4

出版时间：轻工业出版社

作者：周登嵩

页数：166

字数：180000

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>

## <<小学生体育活动指导手册>>

### 内容概要

《中小学体育活动指导丛书》共分五册，分别以小学低年级、小学高年级、初中三年级以及高中学生为对象，从不同年龄阶段的生理、心理特点出发，结合2001年教育部新颁布的《体育与健康课程标准》，以及2002年教育部和国家体育总局新颁布的《学生体质健康标准》，系统、完整地介绍了青少年科学锻炼身体、提高身体素质和运动技能的方法。

特别是，它针对当前青少年常见的身体发育中存在的主要问题，介绍了一些具体、可行、有效、新颖的矫正措施和方法，这是极其难得的。

## <<小学生体育活动指导手册>>

### 作者简介

周登嵩，1949年生，陕西镇巴人，北京体育大学研究生部主任、教授，体育人文社会学博士生导师，多年来从事学校体育理论方面的研究，原国家教委中小学体育改革指导组成员，现任中国体育科学学会理事，学校体育专业委员会副主任兼秘书长，有多部学校体育方面的专著与论文

## <<小学生体育活动指导手册>>

### 书籍目录

第一章 青少年身体发育 认识自己的身体 养成健康的饮食习惯 青春期的科学饮食第二章 体育锻炼可以带来哪些好处 体育锻炼可以使我们的身体更加健康 体育锻炼可以使我们的心理更加健康 体育锻炼可以使我们结交更多的朋友第三章 如何安全地进行体育活动 运动前 运动中 运动后第四章 身体各部分的功能及其锻炼 骨骼——人体的支柱 手臂——人体“活动”的动力站 腿部——人体的“中流砥柱” 腹部——力量的“源泉” 如何纠正不正确的身体姿势第五章 发展身体素质的体育锻炼 健身应该注意的问题 儿童运动素质发展的敏感期 身体素质是什么 体育锻炼与力量的发展 体育锻炼与耐力素质的发展 体育锻炼与灵敏素质的发展 体育锻炼与柔韧性的发展第六章 怎样获得体育技能 足球 乒乓球运动 羽毛球运动 游泳 武术 轮滑运动 舞蹈 健身橡皮筋 跳绳运动第七章 体育锻炼的计划和评价 小学生体质健康标准 小学生运动能力评价标准附录

<<小学生体育活动指导手册>>

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>