

<<大学生体质健康指导手册>>

图书基本信息

书名：<<大学生体质健康指导手册>>

13位ISBN编号：9787107207464

10位ISBN编号：7107207466

出版时间：2008-1

出版单位：人民教育出版社

作者：北京大学体育健康中心 编

页数：144

字数：90000

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>

<<大学生体质健康指导手册>>

内容概要

现代社会需要的是体力与智力和谐发展，人格完善、才能卓越的合格人才。

未来社会的人才应具备较高的思想道德素质、科学文化素质、心理素质和身体健康素质，而身体健康素质是前几项素质的物质基础。

大学生是祖国现代化建设的栋梁之才，担负着中华民族伟大复兴的历史重任，拥有强健的体魄更是社会对每一位未来建设者的基本要求。

《国家学生体质健康标准》测试是科学健身的第一步，是促进学生体质健康发展，激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。

《标准》的实施将对促进和激励学生积极参加体育活动，养成体育锻炼习惯，不断增强学生体质健康的水平起到重要作用。

为了更好地解决测量评价后如何进行体育锻炼的问题，我们特别编写了此手册，帮助大学生全面了解《国家学生体质健康标准》的内容、标准、实施的意义，提供大学生身体健康素质必须遵循的原则，锻炼的自我监控方法以及在锻炼过程中对身体健康素质认识的误区和事实。

我们衷心地希望所有大学生都充满青春活力，拥有健康的身体，特别是在步入社会之后，仍然保持终身锻炼的习惯，成为全面发展的人。

<<大学生体质健康指导手册>>

书籍目录

第一部分 《国家学生体质健康标准》解读 一、何谓《国家学生体质健康标准》 二、《标准》名称的含义如何诠释 三、进行《标准》测试的意义 四、《标准》的特点 五、《标准》的测试项目 六、《标准》的评价指标 七、《标准》的评分方法及等级 八、《标准》各项测评指标的意义 九、《标准》测试与评价的理念

第二部分 《国家学生体质健康标准》(大学生)

一、大学男生身高标准体重评分标准 二、大学女生身高标准体重评分标准 三、大学男生体能测试评分标准 四、大学女生体能测试评分标准 五、《国家学生体质健康标准》大学生登记样表 六、免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

第三部分 身体健康素质与体育锻炼 身体成分 一、身体成分与健康 二、身体成分测评 三、控制体重的措施与方法 四、增加体重的措施与方法 五、常见控制体重的体育锻炼方法 六、常见控制体重的误区和事实

心肺系统机能 一、心肺系统机能与健康 二、心肺系统机能的测试与评价 三、提高心肺系统机能的措施与方法 四、心肺系统锻炼的误区和事实

肌肉力量与肌肉耐力 一、肌肉力量、肌肉耐力与健康 二、肌肉力量和肌肉耐力的测试与评价 三、增强肌肉力量和肌肉耐力的措施与方法 四、肌肉力量、肌肉耐力练习的误区和事实

柔韧性 一、柔韧性与健康 二、柔韧性测试与评价 三、发展柔韧性的措施与方法 四、发展柔韧性的误区和事实

第四部分 运动能力测评及发展运动能力的方法 一、篮球运球 二、足球运球 三、排球垫球

第五部分 体育锻炼的基本原则与监控方法

第六部分 运动营养与健康膳食主要参考文献 后记

<<大学生体质健康指导手册>>

章节摘录

第一部分《国家学生体质健康标准》解读一、何谓《国家学生体质健康标准》《国家学生体质健康标准》是《学生体质健康标准（试行方案）》的进一步完善。

2002年以来，各地认真组织推广试行《学生体质健康标准（试行方案）》，取得了丰富的经验，教育部、国家体育总局在认真总结试行工作的基础上，根据新的形式对其进行了修改和完善，将《学生体质健康标准（试行方案）》正式定名为《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》），并从2007年开始在全国各级各类学校全面实施。

《标准》适用于全日制小学、初中、普通高中、中等职业学校和普通高等学校的在校学生。

《标准》是《国家体育锻炼标准》的有机组成部分，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，是国家对学生体质健康方面的基本要求，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。

《标准》的实施将对促进和激励学生积极参加体育活动，养成体育锻炼习惯，不断增强学生体质健康的水平起到重要作用。

二、《标准》名称的含义如何诠释《标准》的内涵是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准，是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求，是学生体质健康的个体评价标准。

健康的概念包括身体健康、心理健康和社会适应。

《标准》涵盖的是与学校体育密切相关的学生身体健康范畴。

为了界定它的内涵，又避免与三维的健康概念相混淆，故将“体质”作为“健康”的定语以示其内涵。

<<大学生体质健康指导手册>>

编辑推荐

《大学生体质健康指导手册》由人民教育出版社出版。

<<大学生体质健康指导手册>>

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>