

<<社区居民健身指南丛书（全6册）>>

图书基本信息

书名：<<社区居民健身指南丛书（全6册）>>

13位ISBN编号：9787544444767

10位ISBN编号：7544444767

出版时间：2012-10

出版时间：上海教育出版社

作者：王建平、王人卫等

页数：全4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>

## <<社区居民健身指南丛书（全6册）>>

### 内容概要

全民健身的有效开展，尤其是社区居民健身工作的有效落实，需要在现代健康理念指导下，遵循科学的运动健身规律，实现体育生活化和健身科学化，这又是社区教育的重要内容。

上海是我国较早探索构建终身教育体系和建设学习型社会的城市。

杨浦作为上海最大的中心城区，在落实市民终身教育和推进学习型社会建设过程中，坚持社区、校区和园区的“三区联动”理念，依托“凝聚区域力量、整合区域资源”的杨浦区学习型社会建设项目研究联合体，大力开展合作与共建，在探索和创新社区教育方面取得了良好成效。

由杨浦区和上海体育学院合作编写的《社区居民健身指南丛书》，就是公共社区和大学校区开展合作共建、服务民生改善的创新性探索。

作为国内第一套系统指导社区居民科学健身的系列丛书，该丛书坚持“贴近市民日常生活、符合社区生活方式”的编写原则，倡导智慧健身理念，倡导以“健康生活质量”、“幸福感”等为内容的现代健康观念和以身体健康、精力充沛、精神状态良好为标准的健康生活方式，旨在促进社区居民身心健康，创新城市居民的健身学习生活，提高市民幸福生活指数。

并且，该丛书图文并茂、浅显易懂、简单易学、易于传播，相信广大社区居民一定会真心喜爱，乐于锻炼，终身受益。

书籍目录

《运动健康促进与常见病管理》

第1章 运动项目与健康促进

第2章 营养与健康促进

第3章 不同人群的运动处方

第4章 运动健身对增进健康的作用

第5章 常见病的运动干预

《健康新概念》

《社区居民体质与健身》

《体力活动与健身》

《社区健身气功》

《运动伤害急救》

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>