

<<学生体质评价及运动处方>>

图书基本信息

书名：<<学生体质评价及运动处方>>

13位ISBN编号：9787564401603

10位ISBN编号：7564401605

出版时间：2009-5

出版时间：周雷、黄滨 北京体育大学出版社 (2009-05出版)

作者：周雷，黄滨 著

页数：93

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>

<<学生体质评价及运动处方>>

内容概要

《学生体质评价及运动处方》在这样的历史背景下专门为在学校学习的青少年朋友们而编写，根据《国家学生体质健康标准》，并通过近十几年学生体质调研的状况和近几年各类体育项目的考核实践，科学制定学生的体质评价标准，同时进行针对性的运动处方制定，旨在指导和推动广大学生积极参加体育锻炼，提高体质健康水平。

<<学生体质评价及运动处方>>

书籍目录

第一章 对体质与健康的认识第一节 健康第二节 体质与健康第三节 与体质健康有关的生理指标第四节 运动处方第二章 学生体质特征第一节 青少年的生长发育第二节 影响学生神经系统的机理第三节 影响学生循环系统的机理第四节 影响学生呼吸系统的机理第五节 影响学生运动系统的机理第六节 影响其他系统的机理第三章 学生体质自我测试及评价第一节 学生体质测试的主要指标及方法第二节 学生体质测试的评价第四章 学生运动处方的制定第一节 运动形式分类第二节 运动处方制定的依据第三节 运动处方内容第五章 学生运动处方的运用第一节 提高心肺功能第二节 发展一般性身体素质第三节 促进身体机能及保健康复第四节 增强心理健康第五节 适应自然环境参考文献

<<学生体质评价及运动处方>>

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>