

<<大学生体质健康标准指导手册>>

图书基本信息

书名：<<大学生体质健康标准指导手册>>

13位ISBN编号：9787810931052

10位ISBN编号：7810931059

出版时间：2004-7

出版时间：合肥工业大学出版社

作者：季汝元 编

页数：114

字数：70000

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>

## <<大学生体质健康标准指导手册>>

### 内容概要

“健康并不代表一切，但失了健康，便丧失了一切。

”这句话阐明了生活、事业与健康的辩证关系。

健康对绝大多数人来说都曾经拥有过，但整个人生中都能拥有健康者则微乎其微。

大学生面对当前紧张的学习和生活节奏、拥挤的空间和在激烈的竞争中实现完善自我的奋斗目标，若不注意锻炼身体，就会损害健康，导致疾病。

《大学生体质健康标准锻炼指导手册》是大学生进行体育锻炼的好帮手，它将帮助大学生全面了解《学生体质健康标准》。

手册还将向你介绍提高身体健康素质必须遵循的原则，锻炼时的自我监控方法，以及如何改变身体成分、发展心肺循环系统功能、增强肌肉的力量和耐力、提高关节和肌肉的柔韧性的方法和手段等。

《学生体质健康标准（试行方案）》评分表，在对自己的测量结果进行自我评价时更为方便。

手册中专门设计了体质健康状况评价结构记录表，可满足大学生将大学阶段的每一次测试结果进行记录，最终构成大学生在大学阶段体质健康状况的发展轨迹。

## <<大学生体质健康标准指导手册>>

### 书籍目录

教育部 国家体育总局关于印发《学生体质健康标准（试行方案）》及《 学生体质健康标准（试行方案） 实施办法》的通知附件一 《学生体质健康标准（试行方案）》附件二 《学生体质健康标准（试行方案）》实施办法第一章 实施《学生体质健康标准》的意义第二章 《学生体质健康标准》测试的操作方法第三章 《学生体质健康标准》测试的内容和意义第四章 体育锻炼的误区与正确认识附录附表1 大学男生身高标准体重（体重单位：公斤）附表2 大学女生身高标准体重（体重单位：公斤）附表3 大学男生评分标准附表4 大学生女评分标准附表5 免予执行体质健康标准（试行方案）申请表附表6 体质健康状况档案参考文献

## <<大学生体质健康标准指导手册>>

### 章节摘录

第一章 实施《国家学生体质健康标准》的意义(一)贯彻落实《体育法》《国家体育锻炼标准》是经国务院批准实施的我国重要的体育制度,《体育法》明确规定:学校必须实施国家体育锻炼标准,对学生在校期间每天用于体育活动的给予保证。

《标准》是《国家学生体质健康标准》在学校的具体实施,目的在于鼓励广大儿童和青少年自觉地锻炼身体,促使身体的正常发育和全面发展,增强体质,为全面建设社会主义现代化国家,为培养德、智、体、美全面发展的建设人才服务。

《标准》的实施不仅会促进学生积极锻炼,纠正和改变目前学生体质健康状况出现的突出问题,使学生拥有健康的体魄和健全人格,而且还是依法办学、依法执教的重要内容。

(二)贯彻落实“健康第一”的指导思想和全国学校体育工作会议的精神学校教育,特别是学校体育直接肩负着“增强全体学生体质”和“促进全体学生健康”的使命。

2006年2月23日,全国学校体育工作会议在北京隆重召开。

国务委员陈至立同志在大会讲话中指出:“这次会议十分重要,是我们在新世纪新阶段全面加强学校体育工作,提高青少年健康素质的重大举措。

”“青少年的健康是国家的财富,更是每一个人健康成长和实现幸福生活的根基。

有了健康的体魄,就能为祖国和人民作出更大贡献,拥有更加幸福的生活。

”“忽视青少年的身心健康,忽视学校体育工作,就谈不上全面贯彻党的教育方针,谈不上全面实施素质教育。

”“培养具有强健的体魄、健康的心理、坚强的意志和昂扬的精神的青少年一代,是素质教育的应有之义,切实加强学校体育工作是实施素质教育的重要切入点。

”教育部部长周济同志在讲话中也指出:在素质教育当中,体育占有非常重要的位置。

.....

<<大学生体质健康标准指导手册>>

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>