

<<国家学生体质健康标准锻炼手册>>

图书基本信息

书名：<<国家学生体质健康标准锻炼手册>>

13位ISBN编号：9787107208379

10位ISBN编号：7107208373

出版时间：2008-11

出版时间：人民教育出版社

作者：教育部体育卫生与艺术教育司 编

页数：132

字数：73000

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>

## <<国家学生体质健康标准锻炼手册>>

### 内容概要

国家学生体质健康标准锻炼手册是同学们进行体育锻炼，发展身体素质的好帮手，它将帮助你全面了解“阳光体育运动”和《国家学生体质健康标准》。

手册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，并对如何改善身体成分、发展心肺循环系统的功能、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分别进行了指导和说明，还阐述了发展运动技能的过程和规律。

此外，手册还附有《国家学生体质健康标准》评分表，为你对自己测量的结果进行自我评价时提供方便。

手册中专门设计了针对各个年龄的不同内容和不同形式的体质健康状况评价结果的记录表，可满足你把中学阶段的每一次测试结果进行记录，最终构成你在中学阶段体质健康状况的发展轨迹。

## <<国家学生体质健康标准锻炼手册>>

### 书籍目录

1 “阳光体育运动”与《国家学生体质健康标准》 2 体育锻炼的基本原则与监控方法 3 身体健康素质与体育锻炼 4 掌握规律发展运动技能 5 《国家学生体质健康标准》评分表（中学部分） 6 《国家学生体质健康标准》评价结果记录表

## <<国家学生体质健康标准锻炼手册>>

### 章节摘录

1 “阳光体育运动”与《国家学生体质健康标准》开展全国亿万学生阳光体育运动的意义是什么？2007年5月7日，党中央国务院作出《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，采取了大力开展全国亿万青少年学生阳光体育运动（以下简称阳光体育运动）、实施《国家学生体质健康标准》等多项措施来促进青少年健康成长，反映了党和政府对广大青少年学生的亲切关怀。

少年强则国强，未来国家间的竞争，将要体现于青年人之间的竞争，身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力的青少年是一个民族旺盛生命力的体现，是社会进步发展的标志。

经常参加各项体育锻炼，不仅能使同学们身体健康、体魄强壮，具有更强的意志和进取心；还能使同学们养成遵守规则的意识，具有开阔视野，富有合作精神和创造力，为你们成为未来国家栋梁而奠定基础。

通过开展阳光体育运动，将能够促进各级各类学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围，掀起全国亿万学生所参与的群众性体育锻炼的热潮，将吸引每一名同学走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极主动参与体育锻炼，逐步具有体育锻炼的兴趣和习惯，有效提高体质健康水平。

<<国家学生体质健康标准锻炼手册>>

编辑推荐

《国家学生体质健康标准锻炼手册》：阳光体育运动系列丛书。

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>