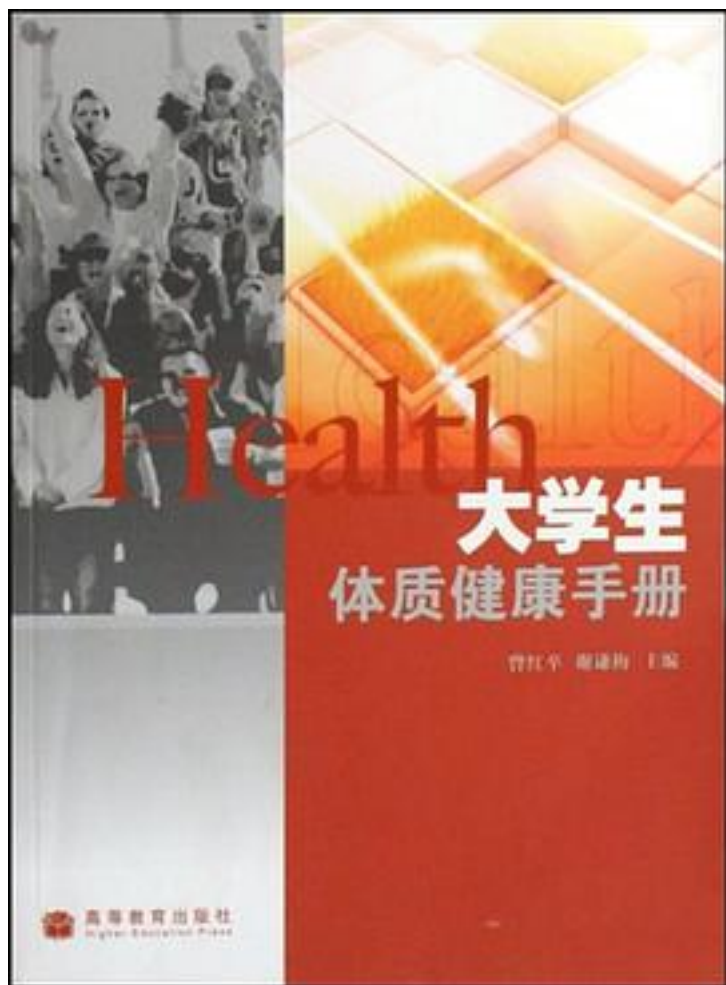


大学生体质健康手册



[大学生体质健康手册_下载链接1](#)

著者:曾红卒

出版者:高等教育

出版时间:2007-9

装帧:

isbn:9787040228984

《大学生体质健康手册》主要内容：为进一步贯彻落实教育部、体育总局颁布的《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》），使大学生朋友能够高度重视自己的体质健

康。我们编写了这本《大学生体质健康手册》。《大学生体质健康手册》主要编写目的是让大学生树立健康意识，学会体育锻炼的方法和保健手段，掌握定期检查或自我评价的能力，监控体质健康状况，为一生的学习、工作和生活奠定良好的基础。

《大学生体质健康手册》以促进大学生学习掌握体质健康知识和方法为主要手段，以促进大学生重视达标考核成绩、提高达标考核质量、学会自我锻炼、自我评价的方法为最终目标，主要介绍大学生体质健康的内涵、体质健康促进方法、日常科学锻炼与保健常识、定期检查或自我评价等方面的内容。

作者介绍:

目录:

[大学生体质健康手册_下载链接1](#)

标签

大学生

健康

体质

评论

[大学生体质健康手册_下载链接1](#)

书评

[大学生体质健康手册_下载链接1](#)