

大学生体质健康指导手册



[大学生体质健康指导手册_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787107207464

《大学生体质健康指导手册》主要内容：现代社会需要的是体力与智力和谐发展，人格完善、才能卓越的合格人才。未来社会的人才应具备较高的思想道德素质、科学文化素质、心理素质和身体健康素质，而身体健康素质是前几项素质的物质基础。

大学生是祖国现代化建设的栋梁之才，担负着中华民族伟大复兴的历史重任，拥有强健的体魄更是社会对每一位未来建设者的基本要求。

《国家学生体质健康标准》测试是科学健身的第一步，是促进学生体质健康发展，激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。《标准》的实施将对促进和激励学生积极参加体育活动，养成体育锻炼习惯，不断增强学生体质健康的水平起到重要作用。

为了更好地解决测量评价后如何进行体育锻炼的问题，我们特别编写了此手册，帮助大学生全面了解《国家学生体质健康标准》的内容、标准、实施的意义，提供大学生身体健康素质必须遵循的原则，锻炼的自我监控方法以及在锻炼过程中对身体健康素质认识的误区和事实。

我们衷心地希望所有大学生都充满青春活力，拥有健康的身体，特别是在步入社会之后

，仍然保持终身锻炼的习惯，成为全面发展的人。

作者介绍:

目录:

[大学生体质健康指导手册_下载链接1](#)

标签

评论

[大学生体质健康指导手册_下载链接1](#)

书评

[大学生体质健康指导手册_下载链接1](#)