

<<体育保健学>>

图书基本信息

书名：<<体育保健学>>

13位ISBN编号：9787500915508

10位ISBN编号：7500915500

出版时间：1998-4

出版时间：人民体育出版社

作者：体育运动学校体育保健学教材编写组

页数：188

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>

书籍目录

绪言 第一章 体格检查与机能评定 第一节 体格检查的概述 第二节 姿势检查 第三节 形态测量 第四节 身体发育水平的评定 第五节 机能检查及评定 第二章 体育运动的医务监督 第一节 健康分组 第二节 自我监督 第三节 体育教学和训练的医务监督 第四节 疲劳的产生与消除 第五节 兴奋剂 第三章 体育卫生与自然力锻炼 第一节 生活制度的卫生 第二节 皮肤卫生 第三节 烟酒对人体健康的影响 第四节 自然力锻炼 第五节 运动环境卫生 第六节 儿童少年体育卫生 第七节 女子体育卫生 第八节 几种常见病的预防 第四章 营养卫生 第一节 营养的意义 第二节 营养素 第三节 儿童少年的营养特点 第四节 运动与饮水 第五章 按摩 第一节 按摩的作用和注意事项 第二节 按摩的一般手法 第三节 治疗按摩 第六章 运动性伤病的原因、急救、处理及预防 第一节 运动性疾病 第二节 运动损伤及其预防 第三节 运动损伤的急救 第四节 运动损伤的一般处理 第五节 常见运动损伤 附录

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>