

<<体育保健与科学健身>>

图书基本信息

书名：<<体育保健与科学健身>>

13位ISBN编号：9787504523211

10位ISBN编号：7504523216

出版时间：2005-6

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：牛映雪

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>

## <<体育保健与科学健身>>

### 内容概要

本书根据劳动和社会保障部培训就业司颁发的《休闲体育服务专业教学计划》与《体育保健与科学健身教学大纲》编写，供中等职业技术学校休闲体育服务专业使用。

主要介绍了体育健身的卫生知识、体育健身的营养原则、人体运动能力的生理基础、体质测试与评价、运动处方的制定与执行、体育健身中常见病症与损伤等内容。

本书也可作为职业培训用书。

本书由北京市职工体育运动技术学院牛映雪主编，北京师范大学姚明焰参编。

## &lt;&lt;体育保健与科学健身&gt;&gt;

## 书籍目录

绪言	第一章 体育健身的卫生知识	§ 1—1 生活制度的卫生	§ 1—2 自然力锻炼与运动环境的卫生	§ 1—3 运动场地设备的卫生	§ 1—4 医务监督基础知识	复习思考题
第二章 体育健身的营养原则	§ 2—1 营养的意义	§ 2—2 营养素	§ 2—3 体育锻炼后的营养与补水	复习思考题	第三章 人体运动能力的生理基础	§ 3—1 人体运动能力的生理基础和提高运动能力的方法
复习思考题	§ 3—2 体育锻炼的科学安排	§ 3—3 运动疲劳的恢复	第四章 体质测试与评价	§ 4—1 体质概述	§ 4—2 体质测量的评价体系	§ 4—3 体质测试项目指标介绍
复习思考题	第五章 运动处方的制定与执行	§ 5—1 运动处方的涵义与内容	§ 5—2 肥胖与保健	§ 5—3 运动处方制定示例	复习思考题	第六章 体育健身中常见病症与损伤
—3 常见运动疾病	复习思考题	§ 6—1 运动损伤概述	§ 6—2 常见运动损伤	§ 6		

<<体育保健与科学健身>>

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>