

图书基本信息

书名：<<体育保健/高等学校体育选项课系列教材>>

13位ISBN编号：9787308031561

10位ISBN编号：730803156X

出版时间：2002-10

出版时间：浙江大学出版社

作者：浙江省高校体育教材编委会 编

页数：108

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>

## 内容概要

《高等学校体育选项课系列教材：体育保健》就是想让强壮重回你的身体，使你在运动中尝到锻炼的快乐、竞争的刺激、合作的愉悦，使你体验到挫折与勇气、失败与成功、拼搏与胜利！

来吧！

参加到运动中来吧！

只要你参与。

就会发现：健康在你的身边，快乐在你的周围，自信在你的心里！

为了祖国的明天，为了拥有健康的身体，积极地投身到体育运动中来吧！

## 书籍目录

第一章 体育保健概论第二章 保健知识第一节 现代健康标准第二节 心理健康第三节 社会适应第四节 科学营养第三章 运动保健处方第一节 保健处方的概念第二节 保健处方的制定第四章 按摩与体育疗法第一节 按摩概述第二节 常见疾病的按摩和体疗第五章 残疾学生的体育锻炼第一节 残疾的概念和分类第二节 残疾的心理调节第三节 残疾学生的体育锻炼第四节 残疾学生的体育疗法参考文献

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>