

<<体育保健学实验指导>>

图书基本信息

书名：<<体育保健学实验指导>>

13位ISBN编号：9787500928065

10位ISBN编号：7500928068

出版时间：2005-11

出版单位：人民体育出版社

作者：姚鸿恩

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>

## <<体育保健学实验指导>>

### 内容概要

本书是一本体育保健学课程的配套实验教材，全书紧紧围绕培养目标，针对体育教学、大众健身、运动训练实际，培养学生的科学意识、思维方式和严谨的科学态度，选编的实验内容遵循了“健康第一”的指导思想，突出专业特点，精选了在体育教学、大众健身和运动训练等方面应用价值高、指导意义强的一些内容，不仅安排有基本操作的内容，而且还加大了在运动中对人体机能水平进行科学监测及分析、评价的内容。

本书除可供高等学校体育教育专业本、专科学生教学使用外，还可作为运动人体科学专业、运动训练专业等其他体育学科专业学生的教学参考书。

此外，对高等、中等学校体育教师、教练员、健身指导员和有关医务、卫生保健人员也有较好的业务参考价值。

## <<体育保健学实验指导>>

### 书籍目录

实验须知实验一 人体一日需热量的测定实验二 游泳池水中余氯量的测定实验三 心脏听诊实验四 肺部听诊实验五 安静心电图测试实验六 心电图运动试验实验七 30s 20次蹲起试验实验八 15s原地快跑试验实验九 杜列诺夫联合机能试验实验十 哈佛(Harvard)台阶试验实验十一 布兰奇心功能指数测定实验十二 Pwc170试验实验十三 肺活量测定实验十四 5次肺活量试验实验十五 运动后5次肺活量试验实验十六 屏息试验实验十七 自主神经系统机能检查实验十八 运动神经系统机能检查实验十九 体育课的医务监督实验二十 包扎实验二十一 止血实验二十二 骨折、脱位的临时固定和搬运实验二十三 成人心肺复苏术实验二十四 肩及肘部运动损伤检查方法实验二十五 腕、手及腰部运动损伤检查方法实验二十六 大腿、膝及踝部运动损伤检查方法实验二十七 开放性软组织损伤简易处理方法实验二十八 闭合性软组织损伤的简易中药外敷疗法实验二十九 闭合性软组织损伤的物理疗法实验三十 保护支持带的使用实验三十一 按摩的基本手法实验三十二 穴位按摩实验三十三 保健按摩实验三十四 运动按摩实验三十五 治疗按摩实验三十六 运动处方的制定方法实验三十七 肩周炎的医疗体操实验三十八 慢性腰腿痛的医疗体操实验三十九 脊柱侧弯的医疗体操附录一 多种活动与运动的能量消耗附录二 运动损伤现场医疗保健药箱的配备附录三 常用中药及方剂附录四 各关节的活动示意图附录五 《学生体质健康标准》测试操作方法

<<体育保健学实验指导>>

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>