

<<运动保健与体适能>>

图书基本信息

书名：<<运动保健与体适能>>

13位ISBN编号：9789868255791

10位ISBN编号：9868255791

出版时间：2008-7

作者：林贵福,卢淑云

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>

<<运动保健与体适能>>

书籍目录

第一篇 运动与保健	第一章 运动与保健	11
第二章 运动参与动机		23
第三章 运动前的思考		37
第四章 体适能管理		55
第五章 运动与营养		69
第六章 运动与压力		91
第七章 运动与冠心病		107
第八章 运动与中风		133
第九章 运动与气喘		149
第十章 运动与骨质		165
第二篇 体适能促进		
第十一章 身体组成		201
第十二章 肌肉适能		213
第十三章 有氧适能		229
第十四章 柔软度		241
第十五章 体适能测验理论与实务		259
第十六章 身体组成评量		299
第十七章 肌肉适能评量		321
第十八章 有氧适能评量		345
第十九章 柔软度评量		375
第二十章 体适能判读与运用		393
第二十一章 运动处方之拟订		407
第二十二章 体适能发展之我见		427
附录		
附录一 ACSM体适能教练及运动指导员鉴定考试		443
附录二 国民运动体能常模检测项目及方式		456
附录三 国民健康局健康体能测验项目		463
附录四 卫生署健康体能测验项目		473
附录五 台闽地区体适能简易常模表		479
索引		487

<<运动保健与体适能>>

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>