第一图书网, tushu007.com

<<有趣的课外活动>>

图书基本信息

书名：<<有趣的课外活动>>

13位ISBN编号：9787811414073

10位ISBN编号：7811414074

出版时间：2012-2

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：谢芾 编

页数：154

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《有趣的课外活动：课外体育活动指南》从不同角度入手，介绍了体育健身的相关知识，其中包括体育健身常识、锻炼项目选择、运动时间以及运动量的掌握等，还有一些急救常识和防护措施的相关知识，希望可以给青少年以一定的指导。
作者谢芾把课堂里学到的知识与课外从事的各项活动有机的结合到一起，以提升所学知识的印象。

<<有趣的课外活动>>

书籍目录

体育运动好处多想长高多锻炼呼吸舒畅身体好增强心动力的好方法增强大脑支配力享受超越自己的成就感释放心理压力劳逸结合身心健康改善情绪状态科学的体育锻炼制定锻炼原则体育锻炼项目的选择准备活动要充分整理放松少不了科学的运动处方掌握运动量晨昏锻炼有讲究合理膳食吃得好四季锻炼各不同春季锻炼到户外夏季运动要适度秋季锻炼要四防冬季运动要得当各类运动指南针跑步健美操游泳足球篮球羽毛球乒乓球网球攀岩轮滑跆拳道轻体育运动常识与注意事项极点的出现运动中的腹痛腿抽筋了怎么办肌肉酸痛是正常不要运动过度缓解运动疲劳运动性贫血女生们注意了运动中常见情况及处理措施应急处置原则擦伤、挫伤肌肉拉伤、韧带扭伤疲劳性骨膜炎、腱鞘炎晕厥、脑震荡出血与止血关节脱位、骨折心肺复苏的具体办法各类针对性的锻炼处方眼部保健减肥处方脊柱畸形的体疗矫正神经衰弱的体疗方法痛经的体疗方法附录各类食物的营养成分表国家学生体质健康标准

第一图书网, tushu007.com

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