

《运动按摩》

图书基本信息

书名：《运动按摩》

13位ISBN编号：9787564404161

10位ISBN编号：7564404167

出版时间：2010-5

出版社：北京体育大学出版社

页数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《运动按摩》

内容概要

《运动按摩》内容简介：随着信息社会和知识经济时代的到来，快速增长的高等教育需求与资源相对紧张的矛盾凸显。成人高等体育教育作为我国高等教育事业和现代国民教育体系的重要组成部分，承担着促进高等教育普及化，补充教育资源相对不足，提高行业从业人员受教育程度，为我国从体育大国向体育强国迈进提供人才保障和智力支持的重任。

在二十多年的办学历程中，我院找准自身定位，将为社会和体育事业的发展培养高质量的应用型人才作为主要目标。经过多年的教学实践，我们深深认识到，构建适合于服务对象的课程体系和教材体系是保证办学目标实现的关键。《高等教育体育专业函授教材》正是我们主动适应社会，以社会和服务对象需求为导向，紧密围绕培养目标而编写的一套函授系列教材。

书籍目录

第一章 绪论

一、面授内容

- (一) 按摩概述
- (二) 运动按摩的概念
- (三) 按摩的分类

二、自学内容

- (一) 按摩的起源、形成与发展
- (二) 运动按摩的研究任务与内容
- (三) 运动按摩的重要地位
- (四) 学好运动按摩的方法

三、思考题

第二章 按摩的作用及应用原则

一、面授内容

- (一) 按摩的作用
- (二) 按摩的应用原则
- (三) 按摩常用的介质

二、自学内容

- (一) 按摩的基本原理
- (二) 按摩的卫生要求
- (三) 按摩时的方向问题
- (四) 按摩的时间、次数和强度

三、思考题

第三章 按摩常用手法

一、面授内容

- (一) 按摩基本手法的概念
- (二) 按摩手法的基本要求
- (三) 按摩基本手法

二、自学内容

- (一) 按摩手法的命名原则和分类
- (二) 按摩常用的体位
- (三) 学习按摩手法时注意事项
- (四) 身体不同部位的按摩

三、思考题

第四章 经穴按摩

一、面授内容

- (一) 经络的概念
- (二) 经络的功能
- (三) 穴位及分类
- (四) 经穴按摩的手法
- (五) 经穴按摩的选穴原则

二、自学内容

- (一) 经络系统的组成
- (二) 常用穴位
- (三) 经穴按摩的注意事项

三、思考题

第五章 运动按摩

第一节 运动前按摩

一、面授内容

(一) 概述

(二) 不同状态的按摩手法

二、自学内容

不同状态的按摩手法

第二节 运动中按摩

一、自学内容

(一) 概述

(二) 按摩手法

第三节 运动后按摩

一、面授内容

(一) 概述

(二) 不同部位按摩手法

二、自学内容

不同部位的按摩手法

第四节 自我按摩

自学内容

(一) 概述

(二) 不同部位按摩手法

第六章 治疗按摩

一、面授内容

(一) 躯干部

(二) 四肢

二、自学内容

(一) 躯干部

(二) 四肢

三、思考题

《运动按摩》

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:www.tushu111.com