

# 《户外运动健身与防护指南》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787551705561

## 内容简介

《户外运动健身与防护指南》在编写过程中曾参阅、引用了一些网络、图书及报刊的有关资料，因涉及面较广，恕不一一注明出处，谨向被引用资料的作者深表敬意和谢忱。此外，《户外运动健身与防护指南》在编写中，得到了户外运动专家和社会各界专家、朋友的指导和帮助，特别是周成林老师为《户外运动健身与防护指南》的形成提出了许多宝贵意见和指导，在此，表示深深的感谢。由于编写水平与经验有限。《户外运动健身与防护指南》难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评和指正。

## 目录

### 第一章 户外运动概述

#### 第一节 户外运动的产生和发展

#### 第二节 户外运动的定义

#### 第三节 户外运动的特点

#### 第四节 户外运动的价值

#### 第五节 户外运动的内容与形式

### 第二章 登山运动

#### 第一节 登山运动概述

#### 第二节 器材装备

#### 第三节 基本技术

#### 第四节 常见问题与伤病处理

### 第三章 攀岩运动

#### 第一节 攀岩运动概述

#### 第二节 器材装备

#### 第一章 户外运动概述 第一节 户外运动的产生和发展 第二节

#### 户外运动的定义 第三节 户外运动的特点 第四节 户外运动的价值 第五节

#### 户外运动的内容与形式 第二章 登山运动 第一节 登山运动概述 第二节 器材装备

#### 第三节 基本技术 第四节 常见问题与伤病处理 第三章 攀岩运动 第一节

#### 攀岩运动概述 第二节 器材装备 第三节 基本技术 第四节 常见损伤和处理方法

#### 第四章 定向运动 第一节 定向运动概述 第二节 器材及使用 第三节 基本技能

#### 第四节 安全防护与常见伤害处理 第五章 高山滑雪 第一节 高山滑雪概述 第二节

#### 器材装备 第三节 基本技术 第四节 注意事项及常见伤害处理 第六章 轮滑运动

#### 第一节 轮滑运动概述 第二节 基础装备 第三节 基本技术 第四节

#### 安全措施与伤病防治 第七章 自行车骑行 第一节 自行车运动概述 第二节

#### 自行车的选择和装备 第三节 公路自行车骑行基本技术 第四节

#### 山地自行车骑行实战技术 第五节 常见伤病及处理方法 第八章 户外拓展训练 第一节

#### 户外拓展训练概述 第二节 户外拓展训练安全保护装备及使用方法 第三节

#### 户外拓展训练项目介绍 第四节 户外拓展训练意外伤害与处理方法 参考文献

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)