**《体育知识：轻度损伤的自我处理》学情拓展**

1.根据本课所学的自我处理轻度伤害的方法，请同学们回家后与家人交流并达成共识，动员父母购置一些用于可处理轻度伤的物品，如消毒球、创可贴和冰袋等。

2.推荐参考《轻度损伤的自我处理》的相关书籍

# （1）《运动损伤康复治疗学》（第2版） [科学出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%BF%C6%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank) 2020年06月

# （2）《运动医学》 [北京体育大学出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%B1%B1%BE%A9%CC%E5%D3%FD%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank) 2016年01月

# （3）《运动损伤的治疗与康复》 [北京体育大学出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%B1%B1%BE%A9%CC%E5%D3%FD%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank) 2020年08月