

<<高职体育教程>>

图书基本信息

书名：<<高职体育教程>>

13位ISBN编号：9787305085901

10位ISBN编号：7305085901

出版时间：2011-8

出版时间：薛雨平、姚强 南京大学出版社 (2011-08出版)

作者：姚强 著

页数：226

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>

## <<高职体育教程>>

### 内容概要

《高职高专院校公共体育课教材：高职体育教程》分理论和实践两部分，计15章。理论部分“体育锻炼与身体健康”、“运动卫生与传统养生”、“国家学生体质健康标准”、“体育竞赛的组织与欣赏”、“奥林匹克运动”各章内容具有时代性、实用性，通俗易懂，学习后能丰富学生的体育文化修养和体育健康知识。实践部分介绍了球类运动、健美操、瑜伽、跆拳道、武术、拓展训练等项目的基础知识与技术，图文并茂，易学易练，实用性强，可供大学生在课内外学习时参考。

## 书籍目录

第一章 体育锻炼与身体健康第一节 健康的新概念第二节 体育锻炼与身体健康第二章 国家学生体质健康标准第一节 《国家学生体质健康标准》测试项目与方法第二节 《国家学生体质健康标准》评分与评价第三章 运动卫生与传统养生第一节 运动卫生与自我监督第二节 传统养生第四章 体育竞赛的组织与欣赏第一节 体育竞赛的组织与编排第二节 体育竞赛的欣赏第五章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动第二节 奥林匹克精神象征第三节 中国与奥林匹克运动第六章 篮球运动第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球竞赛主要规则第七章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球竞赛主要规则第八章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术第四节 乒乓球竞赛主要规则第九章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第四节 羽毛球竞赛主要规则第十章 网球运动第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术第四节 网球竞赛主要规则第十一章 健美操运动第一节 健美操运动概述第二节 健美操运动入门与基础第三节 全国健美操大众锻炼标准(第三套)第十二章 瑜伽运动第一节 瑜伽运动概述第二节 瑜伽运动基础动作第三节 瑜伽体位推介第十三章 跆拳道运动第一节 跆拳道运动概述第二节 跆拳道基本技术第三节 跆拳道组合技术第四节 跆拳道竞赛主要规则第十四章 武术第一节 武术运动概述第二节 武术的基本功和基本动作第三节 武术运动套路第十五章 拓展训练第一节 拓展训练概述第二节 拓展训练的项目分类参考文献

## &lt;&lt;高职体育教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：三、急救措施急救是对意外或突然发生的伤害事故作初步、临时性的处理，目的在于保护受伤人员的生命安全，减轻疼痛，为进一步彻底治疗创造条件。

体育运动中的伤害事故时有发生，如果处理不当或不及时，也会死人的，实践中也曾出现过这类情况。

所以，同学们需要掌握一些急救的处理方法，当遇到自己身旁有人出现伤害事故时，能进行正确的处理。

1.观察、检查的顺序（1）检查有无意识。

你可以在伤者耳旁呼唤他的名字，如果有反应的话，再用“握住我的手”等容易了解、简易的动作指令作试验。

如果伤者对此没有反应，那就是很危险了。

此时，必须马上要做的事是保证伤者的呼吸道畅通，即把伤者的头放在向后仰的位置。

（2）检查有无呼吸。

伤者呼吸微弱，用肉眼难以观察时，可以把手放在伤者的胸或腹部检查。

正常人呼吸次数大约20次/分。

假如有呼吸，但出现呼吸次数增多、呼吸困难或鼾声，便是危险的信号。

如果呼吸确实停止了，则应立即采用口对口人工呼吸法抢救。

（3）检查有无脉搏。

检查伤者腕部的桡动脉，颈部的颈动脉或腹股沟的股动脉。

一般正常人的脉搏次数每分钟60-80次，如果发现脉搏慢到50次/分以下或快到120次/分以上，或者不规则，这时就要注意了。

摸不到脉搏时，一般认为心脏停止了跳动，如果心跳确实停止了，就必须马上进行心脏按摩。

（4）检查出血部位和出血量。

检查出血时不要强行移动伤者身体。

危险的喷射状出血，用一般方法止不住的出血，当出血量达全身的1/4时有生命危险。

而用止血带可以止住的出血，就不必惊慌。

头部、胸部、腹部遭到外力打击时引起的内出血，在外表上是难以判断其出血程度的，可视以下情况处理：脑内出血，如果伤者丧失意识，要考虑是重症。

要立即注意保证呼吸道畅通；胸、腹部的内出血，如果发生休克症状（面色苍白、出冷汗、脉弱），应尽快在伤者膝下填放垫物，使大腿和腹部成90。

角，把脚尽量抬高，同时用衣服等物保温。

2.急救方法在一些国家，应急处理提倡ABC三步法。

A是指保持呼吸道畅通；B是指人工呼吸；C是指心脏按摩。

下面分别叙述。

（1）保持呼吸道畅通法。

在伤者丧失意识而有呼吸时，可让伤者俯卧位，头向后仰。

意识和呼吸都消失时，让伤者仰卧把手放在伤者颈后，另一手按着颈部尽量后扳，使头向后仰。

伤者嘴里有呕吐物时，立即用布包着手指清除干净，使之不致于阻塞呼吸道。

（2）人工呼吸法。

人停止呼吸2-4分钟便会发生死亡，这里介绍一种口对口人工呼吸法。

## <<高职体育教程>>

### 编辑推荐

《高职体育教程》分理论和实践两部分，计15章。

理论部分“体育锻炼与身体健康”、“运动卫生与传统养生”、“国家学生体质健康标准”、“体育竞赛的组织与欣赏”、“奥林匹克运动”各章内容具有时代性、实用性，通俗易懂，学习后能丰富学生的体育文化修养和体育健康知识。

实践部分介绍了球类运动、健美操、瑜伽、跆拳道、武术、拓展训练等项目的基础知识与技术，图文并茂，易学易练，实用性强，可供大学生在课内外学习时参考。

《高职体育教程》由姚强任主编。

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>