

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787560145815

10位ISBN编号：7560145817

出版时间：2009-08-01

出版时间：吉林大学出版社

作者：杨道宁，周冰 编

页数：290

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>

## <<大学体育与健康>>

### 内容概要

学校体育是我国教育事业的重要组成部分，是培养德、智、体、美、劳全面发展的高素质人才必不可少的方面。

而随着时代的前进，高等教育事业的飞速发展，学校体育更是伴随着人们教育思想的更新进行着改革，并取得了丰硕的成果。

体育教学要不断更新教育理念、拓宽教学内容、改革教学方法，从而全面落实教育目标，完成学校体育的目的和任务。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的习惯。

”而该教材正是本着这一原则，依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》等有关规定和要求以及教学需要而编写的，它包括理论知识和运动实践两个方面，较完整的介绍了体育课程的有关知识。

并且在理论知识的介绍有所拓宽，让学生能够全面了解基本的健康知识，并养成良好的体育锻炼习惯和形成终身体育意识，为实现健康的生活方式打下坚实的基础。

书籍目录

第一章 体育锻炼与健康第一节 健康的概论第二节 亚健康第三节 体育锻炼对增进身体健康的作用第四节 体育活动对心理健康的影响第五节 《国家学生体质健康标准》的实施方法与评定第二章 常见运动损伤与防治第一节 常见的运动损伤及处理第二节 常见的运动性生理现象与处理第三节 运动性疲劳的产生与消除第三章 奥林匹克运动第一节 古代奥运会第二节 现代奥运会第三节 中国奥林匹克运动第四章 篮球运动第一节 篮球运动简介第二节 篮球的基本技术第三节 篮球的基本战术第四节 篮球的竞赛规则简介第五章 排球运动第一节 排球运动简介第二节 排球的基本技术第三节 排球的基本战术第四节 排球的竞赛规则简介第六章 足球运动第一节 足球运动简介第二节 足球的基本技术第三节 足球的基本战术第四节 足球的竞赛规则简介第七章 羽毛球运动第一节 羽毛球运动简介第二节 羽毛球的基本技术第三节 羽毛球的基本战术第四节 羽毛球的竞赛规则简介第八章 乒乓球运动第一节 乒乓球运动简介第二节 乒乓球的基本技术第三节 乒乓球的基本战术第四节 乒乓球的竞赛规则简介第九章 网球运动第一节 网球运动简介第二节 网球的基本技术第三节 网球的基本战术第四节 网球的竞赛规则简介.....第十章 健美操运动第十一章 体育舞蹈第十二章 瑜伽第十三章 武术第十四章 跆拳道第十五章 游泳第十六章 攀岩运动第十七章 休闲体育参考文献

## 章节摘录

(六) 肌肉拉伤 肌肉拉伤是指肌肉主动强烈的收缩或被动拉长所造成的肌纤维细微损伤、肌肉部分撕裂或断裂。

肌肉拉伤主要分为主动拉伤和被动拉伤两种。

前者是由于肌肉做主动的猛烈收缩时,其力一旦超过了肌肉本身所能承担的能力;后者主要是肌肉用力牵伸时超过了肌肉本身特有的伸展程度,从而引起拉伤。

肌肉拉伤可能会从肌纤维的微小分离到肌纤维的完全断裂。

处理:可立即对痛点进行冷敷,局部加压包扎,抬高患肢,使受伤肌肉处于放松位置,这种方法有止血、镇痛、防肿的作用。

包扎时先用海绵垫敷伤部,再行弹力绷带包扎,松紧度适中。

包扎24小时后拆除,视其伤情再作处理。

早期不宜作按摩和理疗,否则会加重出血和组织的渗出,使肿胀加重。

伤后三天内避免重复致伤动作,三天后可进行功能性练习。

一周后,可逐渐恢复锻炼,但伸展时以不引起伤处疼痛为度。

(七) 脑震荡 脑震荡是指头部受外力打击或碰撞到坚硬物体,使脑神经细胞、纤维受到过度震动,致伤时,神志昏迷,脉搏徐缓,肌肉松弛,瞳孔稍大但能对称;神经反射减弱或消失;清醒后,患者常有头痛、头晕、恶心、呕吐感;平时情绪烦躁,注意力不易集中,耳鸣、心悸、多汗、失眠、记忆力减退等,可分为轻度、中度和重度脑震荡。

处理:立即让患者平卧,头部冷敷;若有昏迷,即指压人中、内关、合关穴;若呼吸发生障碍,应立即进行人工呼吸。

上述处理后,出现反复昏迷或耳鼻口出血,两瞳孔放大,有不对称等症状时,表明病情严重,应立即护送至医院治疗。

在运送途中,要让患者平卧,头部固定,避免颠簸。

脑震荡一般都可自愈,无须住院治疗,但要注意休息和必要的药物治疗,保持情绪稳定,减少脑力劳动。

(八) 鼻出血 鼻出血是指运动时鼻部受到震动,或碰、撞等外力打击时,鼻内的血管破裂发生的鼻内出血。

处理:首先让受伤者立刻坐下,头后仰,在鼻梁下方,用拇指和小指捏住两侧的鼻孔约10分钟,并用嘴呼吸。

如果出血不停止,将一小块干净的布卷起来并塞进出血的鼻孔,用拇指和小指捏住两个鼻孔。

30分钟到60分钟应将填塞鼻孔的布取出。

取出前最好将布湿润。

不要用力吹、挖或用力牵弯曲超过24小时。

可以往鼻子里涂抹一些油膏,以防鼻腔过干或更多出血。

.....

<<大学体育与健康>>

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>