第一图书网, tushu007.com

<<新编高职体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<新编高职体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564045623

10位ISBN编号：7564045620

出版时间：2011-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：崔龙，尹林 主编

页数：271

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《新编高职体育与健康》分理论篇、基本竞技篇、球类运动篇、传统体育篇和塑身体育篇。
结合高职院校的特点和实际，本书侧重于培养学生的终身体育实践能力，促进学生身心健康，并对传统内容进行了重组，重点介绍高职院校体育与健康教育概况、健康教育、高职院校学生如何进行科学体育锻炼、现代竞技体育和时尚健美操、体育舞蹈、休闲体育与欣赏等，为教师和学生的学习锻炼提供了极大的帮助。

书籍目录

理论篇
第一章 高职院校体育与健康
第一节 高职院校体育与健康概述
第二节 高职院校体育
复习思考题
第二章 高职学生体育锻炼与发展体能的方法
第一节 体育锻炼的原则和方法
第二节 体育锻炼计划的制订与实施
第三节 运动性疲劳的产生与消除
复习思考题
第三章 常见运动损伤的预防与康复
第一节 运动损伤的概述
第二节 常见运动损伤
第三节 运动损伤的康复训练
复习思考题
第四章 常见疾病及预防
第一节 常见慢性非传染性疾病
第二节 常见传染病
第三节 常见非传染疾病的预防
复习思考题
第五章 高职学生心理健康
第一节 高职生心理健康现状
第二节 心理健康标准概述
第三节 高职生心理健康中值得重视的问题
第四节 常见心理疾病的预防与康复
第五节 体育锻炼对心理健康的影响
复习思考题
第六章 高职学生体质健康测试
第一节 高职学生《国家学生体质健康标准》测试项目及方法
第二节 高职学生《国家学生体质健康标准》评分表
复习思考题
第七章 奥林匹克运动
第一节 奥林匹克运动起源
第二节 奥林匹克运动发展
第三节 奥林匹克思想体系
第四节 奥林匹克运动的组织机构
第五节 中国与奥林匹克运动
复习思考题
第八章 小型竞赛的组织与方法
第一节 小型运动会组织工作
第二节 竞赛规程
第三节 常用的竞赛方法
复习思考题
基本技能篇
第九章 走、跑运动

第一节 走、跑步运动简介
第二节 走、跑步运动对人的好处
第三节 竞走、跑步技术与练习方法
第四节 竞走、跑步运动规则介绍
复习思考题
第十章 跳跃、投掷运动
第一节 跳跃运动
第二节 跳跃技术与练习方法
第三节 跳跃运动规则简介
第四节 投掷运动
第五节 投掷技术与练习方法
第六节 投掷运动规则简介
复习思考题
球类运动篇
第十一章 篮球运动
第一节 篮球运动概述
第二节 篮球运动基本技术与练习方法
第三节 篮球运动竞赛规则简介
复习思考题
第十二章 排球运动
第一节 排球运动概述
第二节 排球运动基本技术与练习方法
第三节 排球运动竞赛及规则简介
复习思考题
第十三章 足球运动
第一节 足球运动概述
第二节 足球运动基本技术与练习方法
第三节 足球运动竞赛规则简介及欣赏
复习思考题
第十四章 乒乓球
第一节 乒乓球运动概述
第二节 乒乓球运动基本技术与练习方法
第三节 乒乓球运动竞赛规则的简介与欣赏
复习思考题
第十五章 羽毛球运动
第一节 羽毛球运动概述
第二节 羽毛球运动基本技术与练习方法
第三节 羽毛球运动竞赛规则简介与欣赏
复习思考题
第十六章 网球运动
第一节 网球运动概述
第二节 网球运动技术
第三节 网球运动竞赛规则简介与欣赏
复习思考题
传统体育篇
第十七章 武术运动
第一节 武术运动概述

第二节 武术运动基本技术与练习方法
第三节 武术运动竞赛规则简介与欣赏
复习思考题
第十八章 太极拳
第一节 太极拳概述
第二节 太极拳基本技术与练习方法
第三节 太极拳比赛规则简介与欣赏
复习思考题
第十九章 跆拳道
第一节 跆拳道的概述
第二节 基本技术与练习方法
第三节 竞赛规则简介与欣赏
复习思考题
塑身体育篇
第二十章 健美操运动
第一节 健美操运动概述
第二节 健美操基本技术
第三节 健美操规则简介与欣赏
复习思考题
第二十一章 瑜伽运动
第一节 瑜伽概述
第二节 瑜伽基本技术与练习方法
第三节 瑜伽竞赛规则简介与欣赏
复习思考题
第二十二章 体育舞蹈
第一节 体育舞蹈概述
第二节 体育舞蹈基本技术
第三节 体育舞蹈竞赛规则简介与欣赏
复习思考题

章节摘录

版权页：插图：(三)细菌性痢疾细菌性痢疾简称菌痢，又称志贺菌病，是由痢疾杆菌引起的急性肠道传染病。
菌痢是一种最常见的肠道传染病，全年散发，夏秋呈季节性高峰。
由于不同组及各血清型之间无交叉免疫，且病后免疫力短暂微弱，故人群普遍易感，常重复感染，多次发病。
1.临床表现菌痢的潜伏期为1～2天，短者数小时，长者可达7天。
潜伏期长短和临床症状的轻重主要取决于细菌的数量、致病力、菌型及病人的抵抗力等因素。
临床以全身中毒症状、腹痛、里急后重、大便次数增加、黏液便或脓血便为主要特征，严重者有感染性休克和(或)中毒性脑病。
2.传播途径与预防措施痢疾的传染源主要为急性、慢性菌痢病人及带菌者。
急、慢性菌痢病人粪便中均可分离出痢疾杆菌，由于慢性菌痢病人发现和管理比较困难，且慢性菌痢病情迁延不愈，排菌量虽然少，但持续时间长，在流行中起着不容忽视的作用。
本病经粪一口途径感染和传播。
病菌随病人或带菌者粪便排出，易感者通过污染的手、食物或水源，或借苍蝇传播等方式，经口感染。
日常生活中还可通过接触病人或带菌者的生活用具而感染。
菌痢预防应采取以切断传播途径为主的综合预防措施。
(1)管理传染源：早期发现病人和带菌者，隔离或定期进行访视管理，并给予彻底治疗，直至大便2次培养阴性。
菌痢和带菌者一律不得从事饮食业、保育托幼和水厂管理工作。
对从事上述工作的人员，应定期进行粪便检查，发现带菌者应及时调离现岗位。
(2)切断传播途径：养成良好卫生习惯，搞好环境和个人卫生，注意饮食和饮水卫生。
(3)保护易感人群：可口服活疫苗获得免疫力，免疫期可维持6～12个月。
(四)性传播疾病性传播疾病是国际上通用的病名，我国简称为性病，是一组主要通过性接触而传播的疾病。
目前性传播疾病已达20余种，我国进行管理的性病有8种。
它们分别是梅毒、.淋病、艾滋病、尖锐湿疣、非淋菌性尿道炎、生殖器疱疹、软下疳和性病性淋巴肉芽肿。
1.梅毒梅毒是由梅毒螺旋体引起的一种慢性传染病，主要通过性行为传播。
由于病原体可以侵犯全身各器官，造成多器官的损害。
因此，可产生各种临床症状。
梅毒在我国流行400多年，直到新中国成立，人民政府封闭妓院，取缔暗娼，杜绝了传播媒介，经过大规模防治之后，1960年左右我国基本消灭了性病。
1980年以后，由于多种因素，梅毒在我国又死灰复燃。
(1)临床表现：起初表现为一小红斑，2-3天扩大隆起成丘疹，后为无痛性红色硬结，触之硬如软骨样，基底清洁，表面糜烂覆以少许渗液或薄痂，边缘整齐。
损害数目大都为单个，亦可为多个。
90%发生于外生殖器。
男性多发生于阴茎的包皮、冠状沟、龟头或系带上。
同性恋男性常发生于肛门、直肠等处。
女性好发于大阴唇部位，也可发生于子宫颈等处。
通过接吻感染者，硬下瘠可发生于唇、下颌部和舌等部位，也可发生于眼睑、手指和乳房等处，常伴有局部淋巴结肿大。
感染后7～10周或硬下疳出现6～8周，梅毒螺旋体先经淋巴系统播散，继而通过血液循环播散至全身。
早期可有发热、疲倦、头痛、喉痛、肌肉痛、关节痛(夜重日轻)、厌食等全身症状。

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

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