

<<航海体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<航海体育与健康>>

13位ISBN编号：9787566301666

10位ISBN编号：7566301667

出版时间：2011-10

出版时间：贺东、贾军、马魁君 对外经济贸易大学出版社 (2011-10出版)

作者：贺东，贾军 主编

页数：355

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>

## <<航海体育与健康>>

### 内容概要

《航海体育与健康》是工学结合新思维高职高专航海技术类“十二五”规划教材之一。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010--2020年)》是我国进入21世纪之后的第一个教育规划，是今后一个时期指导全国教育改革和发展的纲领性文件。

《规划纲要》进一步明确提出要实施职业教育办学模式改革试点，以服务为宗旨，以就业为导向，推进教育教学改革，实行工学结合、校企合作、顶岗实习的人才培养模式，以切实提高职业教育教学质量为重点，满足经济社会对高素质劳动者和技能型人才的需要。

长期以来，高职院校的体育教学一直沿用传统的体育教材。

伴随我国高职教育改革及体育教学改革的加速发展，高职高专适用的体育教材改革面临着严峻挑战与难得机遇。

为深入贯彻“以人为本”、“健康第一”的体育课程指导思想，根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求，本教材的建设者积极努力地将体育教学“促进学生身体素质发展，掌握一定运动技能和体育知识学习”的本质特征与高等职业教育“工学结合，培养高素质技能型人才”的现代化理念密切融合，使体育教学在促进学生身体素质发展的同时，培养和训练学生未来就业岗位适用的体能与运动技能，从而服务于学生对航海技术专业及其相关专业就业岗位素质与技能的学习和掌握，促进航海技术类高等职业合格人才的就业、从业与终身职业发展。

## <<航海体育与健康>>

### 书籍目录

#### 模块一 航海健康理论

##### 子模块1 环境与健康

任务 了解环境与健康知识

##### 子模块2 职业与健康

任务 了解职业病的病因和海员职业病

##### 子模块3 海员职业与营养

任务一 了解营养与健康知识

任务二 海员与营养

##### 子模块4 航海与保健

任务一 了解简单的保健知识

任务二 海员保健

任务三 海员的健身运动

##### 子模块5 航海心理健康

任务 了解影响心理的因素及海员必备心理素质

##### 子模块6 晕船

任务一 了解晕船知识

任务二 晕船的预防与治疗

#### 模块二 航海基础运动

##### 子模块7 发展身体基本素质

任务一 力量素质练习

任务二 速度素质练习

任务三 耐力素质练习

任务四 柔韧素质练习

任务五 灵敏素质练习

##### 子模块8 提高陆上职业适应性体能

任务一 提高跑、跳、投能力的方法

任务二 提高支撑、悬垂、负重能力的方法

##### 子模块9 航海专业身体素质

任务一 抗眩晕能力培养

任务二 水平平衡控制能力培养(浪木)

任务三 攀爬能力的练习

##### 子模块10 《国家体育锻炼标准》

.....

#### 模块三 航海专项运动

#### 模块四 航海休闲体育

#### 参考文献

## <<航海体育与健康>>

### 章节摘录

版权页：插图：二、环境污染对人类健康的影响环境的构成及其状态的异常变化，都会不同程度地影响到人体的正常生理活动。

人类具有调节自己生理功能以适应不断变化的环境的能力。

如果环境的异常改变不超过一定范围，人体是可以完全适应的。

如果环境的异常改变超出了人体正常调节范围，则可以引起人体某些功能和结构发生异常甚至病理改变。

这种能使人体发生病理变化的环境因素称为环境致病因素。

环境污染对人体的危害主要有三个方面：1.急性危害污染物在短期内浓度很高，由大量的毒物于短期内进入机体所致。

或者几种污染物联合进入人体对人体造成急性危害。

环境污染引起的急性中毒的影响范围有时可波及到整个工业城市，有时可影响到一个或数个工业区，有时仅影响到工厂附近的居民点。

而发生急性中毒事故时，往往有一个比较严重的污染源或事故。

世界上由于环境遭到严重污染引起的急性中毒和死亡事件曾不断发生。

2.慢性危害慢性危害主要指小剂量的污染物持续地作用于人体产生的危害。

如人需要呼吸空气以维持生命。

一个成年人每天呼吸大约2万多次，吸入空气达15-20立方米。

因此，被污染了的空气对人体健康有直接的影响。

大气污染物对人体的危害是多方面的，主要表现是呼吸道疾病与生理机能障碍，以及眼鼻等粘膜组织受到刺激而患病。

3.远期危害环境污染对人体的危害，一般是经过一段较长的潜伏期后才表现出来，如环境因素的致癌作用等。

有些学者估计人类癌症80-90%与环境因素有关。

病毒因素引起的肿瘤占5%，放射性因素引起的肿瘤占5%，化学性因素引起的肿瘤占90%，而人类所接触到的化学物质和放射性物质主要来自环境污染。

人类在生活过程中所接触到的环境污染物质，主要是化学性污染物，已报道约有1000种化学物质能够引发实验动物产生肿瘤，而那些可疑能够引发肿瘤的化学物质则比这个数字要大得多。

面对目前全球环境的恶化，如何改善环境，搞好环境保护，改善人与环境的关系，防止污染，建立起人们保护环境意识是一个重要课题。

## <<航海体育与健康>>

### 编辑推荐

《航海体育与健康》是工学结合新思维高职高专航海技术类“十二五”规划教材之一。

<<航海体育与健康>>

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>