

《体育技能教程》

图书基本信息

书名：《体育技能教程》

13位ISBN编号：9787802437791

10位ISBN编号：7802437792

出版时间：2011-7

出版社：中航出版传媒有限责任公司

页数：302

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《体育技能教程》

内容概要

《体育技能教程》共分十八章，涵盖了高等院校体育课及课外延伸所需内容。在前六章中，分别介绍了体育与健康，体育锻炼的作用，体育锻炼的原则、内容、方法及计划，运动性病症及运动损伤，大学生体质健康标准的测定，体育欣赏等方面的一些基本知识。从第七章到第十八章，分别介绍了田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健美操、武术、多种娱乐健身运动和体育舞蹈。

《体育技能教程》视角新颖，信息量大，内容翔实，是集理论性、实用性和科学性为一体的教材，可作为高等院校各专业的体育教材。

书籍目录

第一章 体育与健康入门

第一节 健康常识

- 一、四维健康观
- 二、健康五要素
- 三、衡量人体健康的10条标准
- 四、关于亚健康状态
- 五、影响健康的因素

第二节 体育与健康

- 一、体育的起源和定义
- 二、体育与健康的关系

第三节 高校体育教育

- 一、高校体育教育应具备的理念
- 二、高校体育教育目标
- 三、高校体育课程设置
- 四、课外体育活动

第二章 体育锻炼的作用

第三章 体育锻炼的原则、内容、方法及计划

第四章 运动性病症及运动损伤

第五章 大学生体质健康标准的测定

第六章 体育欣赏

第七章 田径运动

第八章 篮球运动

第九章 足球运动

第十章 排球运动

第十一章 乒乓球运动

第十二章 羽毛球运动

第十三章 网球运动

第十四章 游泳运动

第十五章 健美操

第十六章 武术运动

第十七章 娱乐健身

第十八章 体育舞蹈

章节摘录

版权页：插图：1.冷敷法：常用于急性闭合性软组织损伤，最简便的方法是用冷水冲洗或用冷毛巾敷于伤处，有条件的可使用氯化烷喷射。2.抬高伤肢法：用于四肢出血，抬高伤肢，使伤处血压降低，血流量减少，以达到减少出血的目的。3.压迫法：包括指压法、绷带加压包扎法和止血带法。（1）指压法：用手指指腹压在出血动脉近心端相应的骨面上，以阻断血液的流动来达到止血的效果。这种止血方法常用于动脉出血，操作简便，止血迅速，是一种临时性止血的好方法。现将身体不同部位出血的动脉管压迫方法介绍如下：·额部、颞部出血：一手扶住伤员的头并将其固定，用另一手的拇指在耳屏前上方一指宽处摸到颞浅动脉搏动后，将该动脉压迫在颞骨上，可止同侧额部、颞部出血。·眼以下面部出血：在下颌角前约1.5cm处摸到颌外动脉搏动后，用拇指将该动脉压迫在下颌骨上，可止同侧面部出血。·肩部和上臂部出血：在锁骨上窝内1/3处摸到锁骨下动脉搏动后，用拇指把该血管压迫在第一肋骨上，可止同侧肩、腋部及上臂出血。·前臂和手出血：将伤臂稍外展、外旋，在肱二头肌内缘中点处摸到肱动脉搏动后，用拇指或食、中、无名三指将该动脉压迫在肱骨上，可止同侧前臂和手部出血。·大腿和小腿出血：使伤员仰卧，患腿稍外展、外旋，在腹股沟中点稍下方摸到股动脉搏动后，用双手拇指重叠（或掌根）把该动脉压迫在耻骨上，可止同侧下肢出血。·足部出血：在踝关节背侧，于胫骨远端摸到胫前动脉搏动后，把该动脉压迫在胫骨上；在内踝后方，将胫后动脉压迫在胫骨上。可止足部出血。（2）绷带加压包扎法：用数层无菌敷料覆盖伤口，再用绷带加压包扎，以压住出血的血管而达到止血的效果，同时抬高伤肢。适用于小动脉、小静脉和毛细血管的止血。（3）止血带法：用胶管或用绳子之类（宽布条、三角巾和毛巾均可）绑扎在伤口的近心端。较大的肢体动脉出血，且为运送伤员方便起见应上止血带。若上肢出血，止血带应结扎在上臂的上1/3处，禁止扎在中段，避免损伤桡神经；若下肢出血，止血带扎在大腿的中部。需注意的是，上止血带前，先要将伤肢抬高，尽量使静脉血回流，并用软织敷料垫好局部，然后再扎止血带，以止血带远端肢体动脉刚刚摸不到为度。

《体育技能教程》

编辑推荐

《体育技能教程》是全国高等教育应用型精品教材之一。

《体育技能教程》

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：www.tushu000.com