

<<强者游戏>>

图书基本信息

书名：<<强者游戏>>

13位ISBN编号：9787510019920

10位ISBN编号：7510019923

出版时间：2010-6

出版时间：史明娜、张五平、《强者游戏:户外运动》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司
(2010-06出版)

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>

<<强者游戏>>

内容概要

《强者游戏:户外运动》以图文结合的形式,简洁的文字配以清晰的图片,形象生动地介绍户外运动常见的登山、攀岩、定向运动、野外生存、山地自行车等项目,并重点介绍这些项目的基本知识、主要装备、基本技术和运动前身体素质的要求,强调开展这些项目时的安全注意事项及医护常识等。为广大青少年户外运动爱好者在感受自然,挑战自然中提供帮助。

<<强者游戏>>

作者简介

史明娜（1982.8~），女，山东烟台人，西南大学硕士研究生，曾从事户外运动、健美操等理论与教学工作。

现工作于四川省体育科学研究所，专门从事体育理论与全民健身研究。

所撰写的科研论文多次被国家核心期刊《体育文化导刊》、省级刊物《山东师范大学学报》《四川体育科学》等录用，并参与了国家级课题的研究。

张五平（1957.5~），男，山东临清人，成都体育学院体育系副教授，硕士生导师。

主要教授课程有：排球、体育游戏、体育项目概论等。

先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文二十余篇，曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖一项、三等奖两项、成都体育学院教学成果一等奖，并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国ALAHALI-CLUB俱乐部主教练、巴林国家队主教练，率队参加第十二届亚洲锦标赛，并在第五届海湾杯国际排球锦标赛（西亚地区顶级赛事）中取得了冠军。

<<强者游戏>>

书籍目录

第一章 户外运动概述第一节 户外运动起源及发展第二节 户外运动概念第三节 户外运动的特点及分类
第二章 登山运动第一节 登山运动的产生和发展第二节 登山装备第三节 登山技术第三章 攀岩运动第一节
攀岩运动的基本理论第二节 攀岩运动的器材设备第三节 攀岩的基本技术第四节 攀岩比赛的组织方
法与形式第四章 定向运动第一节 定向运动的基本理论第二节 定向运动需要的器材与装备第三节 定向
运动的技能第五章 野外生存第一节 野外生存的基本理论知识第二节 野外生存的装备第三节 野外生存
的体能要求第四节 野外生存的基本技能第六章 山地自行车第一节 自行车运动的起源和发展第二节 山
地自行车运动的装备第三节 骑车基本技术第七章 拓展运动第一节 拓展训练的概述第二节 拓展训练的
基本理论第三节 户外拓展项目方法介绍第八章 户外安全防范与急救第一节 户外运动常见疾病与处理
第二节 户外运动受伤后的急救第三节 户外露营与饮食的防患措施与紧急处理

<<强者游戏>>

章节摘录

版权页：插图：第二节 户外运动受伤后的急救户外活动中的任何一个小的问题的发生，都有可能导致大的事故。

尤其是在遇到突发性的病人或伤者，要根据不同情况采取相应的急救措施（愈快处理效果愈好），然后想办法尽快送医救治。

一、急救的目的抢救生命，降低死亡率；防止病情的继续恶化；减轻病痛，减少意外伤害，降低伤残率。

二、急救的原则遇到事故时，应沉着大胆，细心负责，分清轻重缓急，果断实施急救方法；先处理危重病人，再处理病情较轻的病人，在同一患者中，先救治生命，再处理局部；观察现场环境，确保自己及伤者的安全；充分运用现场可供支配的人力、物力来协助急救。

三、处理前观察需观察患者全身，并掌握周围状况。

判断伤病原因、疼痛部位、程度如何，或将耳朵靠近听听呼吸声。

尤其要注意脸、嘴皮、皮肤的颜色或确认有无外伤、出血、意识状况和呼吸情形，仔细观察骨折、创伤、呕吐的情况。

然后，选择具体的处理方法。

尤其对呼吸停止、昏迷、大量出血、服毒的情况，不管有无意识，发现者均应迅速作紧急处理，否则将危及患者生命。

现场要尽量组织好对伤病者的脱险救援工作，救护人员要有分工，也要有合作。

<<强者游戏>>

编辑推荐

《强者游戏:户外运动》：青少年阳光快乐体育丛书

<<强者游戏>>

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>