第一图书网, tushu007.com

<<安全教育与自卫防身>>

图书基本信息

书名：<<安全教育与自卫防身>>

13位ISBN编号：9787810517850

10位ISBN编号：7810517856

出版时间：2004-6-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张锐,陈工

页数：177

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

内容概要

《安全教育与自卫防身》课程教学内容体系借鉴了美国大学自卫防身教育的经验，从理论和技、战术两个方面进行教学，首先对学生进行情商教育；其次是通过智力防范罪、智力脱身；最后，若理性判断问题严重，提前出击，先下手为强，出其不意、攻其不备，找准时机，一招致胜，尽快逃离。
课程通过理论知识和各种案例分析，使学生提高身卫防身意识、预防能力及临场应变能力。
在实践方面是将拳击、武术、散打、摔跤、柔道、跆拳道、空手道、合气道、擒拿格斗等动作进行实用组合教学，在实践中让学生初步提高身体素质。
北京大学开设此课程后，受到了广大学生的喜爱。
　书中涉及了一些美国自卫防身与犯罪方面的材料，这有助于我们对美国进一步的了解。

<<安全教育与自卫防身>>

书籍目录

第一章 遇险的紧急自救和救护 第一节 外科伤的自救和救护 一、烧伤的紧急救护 二、烫伤的紧急救护 三、扭挫、脱臼、骨折的急救护 四、头部开放性伤口的紧急救护 五、腹部受伤的紧急救护 六、刀伤的紧急救护 七、断肢的紧急救护 八、手指切割伤的处理 九、脚底刺入锈钉的处理 十、鱼骨刺入咽喉的处理 第二节 内科急症自救和救护 一、脱痛的紧急救护 二、高热及高温的中暑紧急救护 三、昏厥的现场紧急救护 四、急性阑尾炎的紧急救护 五、心脏病突发的紧急救护 六、脑震荡的紧急救护 第三节 水上遇险的自救和救护 一、落水后自救 二、游泳意外的预防 三、对溺水者的紧急救助 四、溺水窒息紧急救护 五、溺水者喝水过多的紧急救护 六、水中抽筋自救法 七、掉入冰窟的救援措施 八、拯救掉进冰窟里的清醒人 第四节 火灾发生后的自救和救护 一、不同场合发生火灾后的自救和救护 二、灭火的基本方法 三、可使用灭火器 第五节 触电的争类和急救 一、触电的分类 二、触电紧急救护 第六节 野外遇险时的求生 一、如何在登山时防险避险和自救 二、丛林遇险的自救 三、被毒蛇咬伤的应急处理和救护 ……第二章 了解自卫防身第三章 事先防范第四章 临场脱身第五章 自卫防身格斗技术第六章 学习与应用

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