

# 《安全教育与自卫防身：普通高校体育选项课教材 (附VCD光盘一张)》

## 书籍信息

版次：1  
页数：177  
字数：  
印刷时间：2004年06月01日  
开本：  
纸张：胶版纸  
包装：平装  
是否套装：否  
国际标准书号ISBN：9787810517850

## 编辑推荐

## 内容简介

《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，使学生提高自卫防身意识、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。

## 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

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)