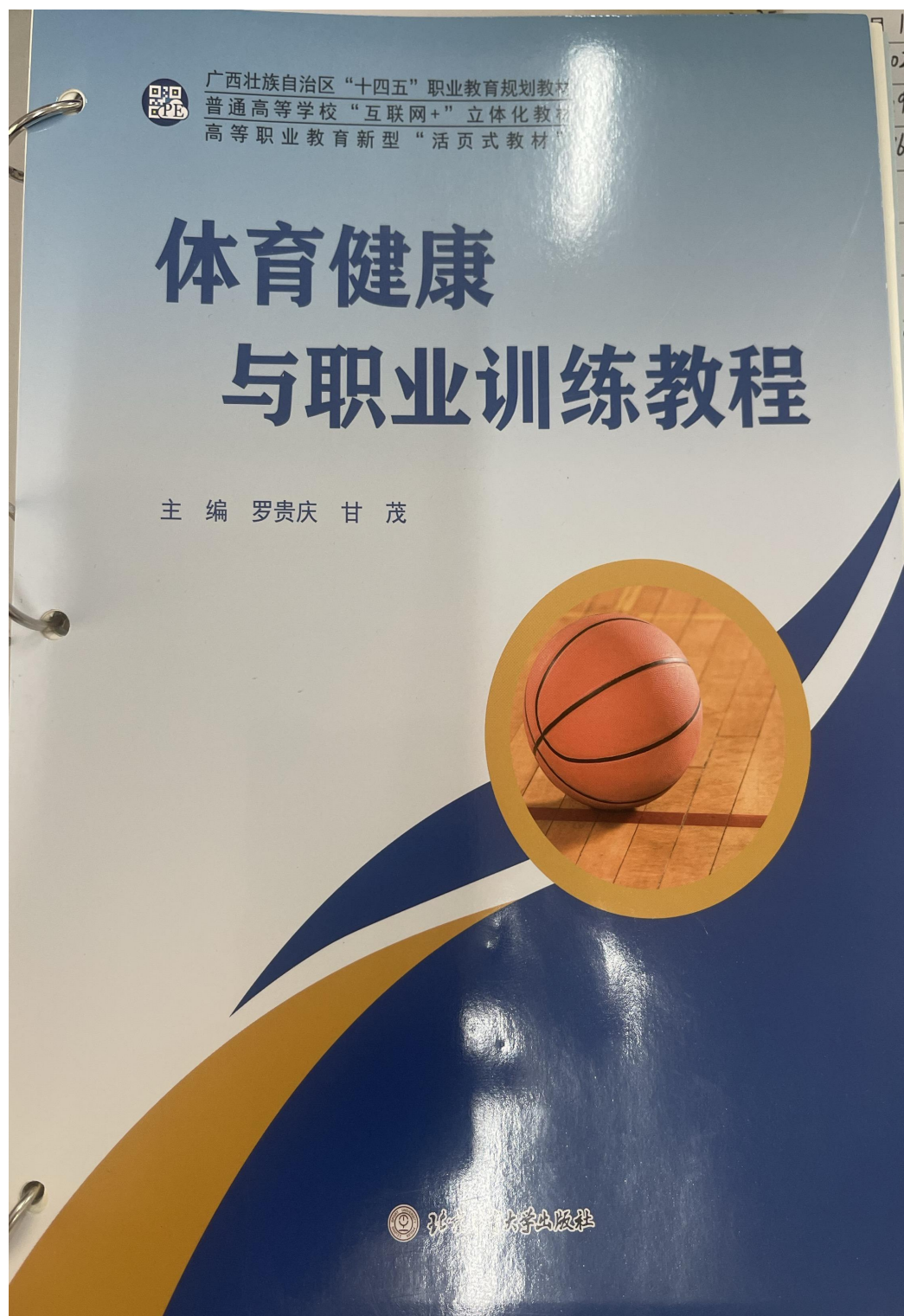


附件 1

广西自然资源职业技术学院 2025 年度
下半年公开招聘第二批面试试讲范围

报考岗位 名称		控制数64运动护理指导教师
使用教材	名称	《体育健康与职业训练教程》
	书号	ISBN 978-7-5644-3706-0
	出版社	北京体育大学出版社
	主编	本书编写组（《体育健康与职业训练教程》课题组首席专家 罗贵庆 甘茂）
范围	章节	第二章 科学进行体育锻炼 第四节 常见的运动损伤、处理及预防 1、常见的运动损伤 2、常见运动损伤的处理 3、运动损伤的预防
	页码	P29—31



目录

绪论 高职体育概述 /1

第一章 体育运动与健康促进 /5

- 第一节 科学健康观 /6
- 第二节 体育运动对健康的益处 /9
- 第三节 健康中国与全民健身 /12

第二章 科学进行体育锻炼 /16

- 第一节 体育锻炼的原则与方法 /17
- 第二节 体育锻炼与营养补充 /21
- 第三节 个人健康管理 with 运动处方 /24
- 第四节 常见的运动损伤、处理及预防 /29

第三章 无器械健身指南 /33

- 第一节 无器械健身的意义和注意事项 /34
- 第二节 无器械有氧运动 /36
- 第三节 无器械力量训练 /40
- 第四节 无器械伸展运动 /43

第四章 职业体能与职业性疾病的防治 /48

- 第一节 职业体能概述 /49
- 第二节 职业性疾病的防治与心理调适 /51
- 第三节 职业体能的锻炼方法 /57

第五章 田径运动 /71

- 第一节 田径运动概述 /72
- 第二节 田径基本技术 /74
- 第三节 田径竞赛规则简介 /82

第六章 游泳运动 /84

- 第一节 游泳运动概述 /85
- 第二节 游泳基本技术 /87
- 第三节 游泳竞赛规则简介 /98

第七章 篮球运动 /100

- 第一节 篮球运动概述 /101
- 第二节 篮球基本技术 /102
- 第三节 篮球基本战术 /110
- 第四节 篮球竞赛规则简介 /113

第八章 足球运动 /115

- 第一节 足球运动概述 /116
- 第二节 足球基本技术 /117
- 第三节 足球基本战术 /131
- 第四节 足球竞赛规则简介 /134

第九章 排球运动 /136

- 第一节 排球运动概述 /137
- 第二节 排球基本技术 /139
- 第三节 排球基本战术 /146
- 第四节 排球竞赛规则简介 /148
- 第五节 气排球 /149

第二章

科学进行体育锻炼

» 本章导读

科学进行体育锻炼不但能增强大学生的体质，帮助大学生养成良好的生活习惯，而且还能降低运动中受伤的风险。本章主要介绍了体育锻炼的原则与方法、体育锻炼与营养补充、个人健康管理 with 运动处方，以及常见的运动损伤、处置及预防。

» 学习目标

1. 了解体育锻炼的原则与方法。
2. 学会在体育锻炼中进行营养补充。
3. 了解个人健康管理知识，学会制订运动处方。
4. 熟悉常见的运动损伤类型，掌握相应的处置、预防手段。

种类、运动强度、运动时间、运动频率和运动进程，以制订出完整、适宜的运动处方。锻炼者一般按照初订的运动处方试行锻炼。运动处方制订者要与锻炼者保持联系，及时掌握运动处方的运用情况以及锻炼者使用后的生理、心理情况，必要时要根据实际情况做出相应的调整。

//// 第四节 常见的运动损伤、处理及预防 //

一、常见的运动损伤

（一）擦伤

擦伤即皮肤的表皮受到摩擦产生损伤。如果擦伤部位较浅，只需用碘伏擦拭即可；如果擦伤面较脏或有渗血，应用生理盐水清洗创伤后再涂上碘伏。

（二）肌肉拉伤

肌肉拉伤是指肌纤维撕裂而致的损伤，主要是由运动过度或准备活动不足造成的。人们可根据疼痛程度判断受伤程度。一旦出现痛感，伤者就应立即停止运动，并冰敷患处 30 分钟，以使毛细血管收缩，避免或缓解局部充血、水肿，切忌搓揉及热敷。如果肌纤维撕裂严重，伤者应及时去医院就诊。

（三）挫伤

挫伤是指身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。轻度挫伤不需要做特殊处理，只要伤后 24 小时内先冰敷，24 小时后热敷。对于稍重的挫伤，伤者应及时去医院就诊。

（四）扭伤

扭伤是指关节部位扭转过猛而扭伤关节处的韧带及肌腱。扭伤多发生在踝关节、膝关节、腕关节及腰部。不同部位的扭伤，其治疗方法也不同。腰部扭伤，伤势较轻时，伤者可佩戴腰围固定带，仰卧在硬板床上休息，或在腰下垫一个枕头，先冷敷，24 小时后再热敷。关节（踝关节、膝关节、腕关节）扭伤时，伤者应将扭伤部位垫高，先冷敷后再热敷；24 小时后，伤者可进行按摩。扭伤严重时，伤者应立即去医院就诊。



体育健康与职业训练教程

（五）关节脱位

一旦发生关节脱位，锻炼者应立即停止运动，不可揉搓脱位关节。如果肩关节脱位，则救护者可把伤者受伤侧肘部弯成直角，用三角巾将其前臂和肘部托起挂在颈上，再用一条宽纱布缠过胸部，在对侧胸部打结，之后将伤者送去医院治疗。如果髋关节脱位，则救护者应让伤者立即躺在软垫上，将其送去医院治疗。

（六）骨折

骨折可分为两种：一种是皮肤没有伤口，断骨不与外界相通，称为闭合性骨折；另一种是骨头的尖端穿过皮肤，有伤口与外界相通，称为开放性骨折。对于开放性骨折，救护者不可用手回纳，以免引起骨髓炎，而是应用消毒纱布对伤口进行初步包扎、止血后，再及时将伤者送去医院治疗。

骨折后，若伤肢不稳定，会加重损伤、加剧疼痛，救护者可用木板将伤肢骨折部位的上下两个关节固定起来。救护者应将骨折后昏迷者置于仰卧位，将其头转向一侧，以免昏迷者呕吐时将呕吐物吸入肺内。怀疑伤者的颈椎骨折时，救护者须在伤者头颈两侧置一枕头或扶持伤者头颈部，避免伤者头部在送往医院的途中发生晃动。大学生发生骨折后，应立即拨打急救电话，并报告相关教师。

二、常见运动损伤的处理

在锻炼过程中，锻炼者发生肌肉和韧带拉伤、扭伤等轻度损伤较为常见，可自行处理；但出现严重损伤时，就必须立即去医院请医生处理。发生轻度损伤时，以下紧急处理方法有助于减轻痛苦和加快恢复。具体操作步骤如下。

（一）休息

在受伤初期，伤者应该注意休息。在休息和静止状态下，肌肉、肌腱等软组织急性损伤的恢复效果较好。此外，休息还可以防止损伤程度的加重。

（二）冰敷

受伤后 24 小时内，伤者应迅速对轻度损伤部位进行冰敷处理，应对尽可能大的皮肤面积进行冰敷。冰敷可以减轻肿胀和加快恢复。冰敷过程一般为 20～30 分钟，1 天敷 3 次。

（三）加压包扎

对受伤部位进行加压包扎，可以减轻肿胀和加快恢复。弹性绷带是一种理想的加压工具。如果是踝关节扭伤，建议穿系带的高帮鞋，并用绷带缠绕踝关节。有弹力的袜子也可以用来包扎受伤部位。需要注意的是，包扎既不能太紧也不能太松，以保证受伤部位血液循环畅通为宜。

(四) 固定

加压包扎后, 伤者有时需要将受伤部位固定, 如腿部、上肢。

以上方法均应在教师的指导下, 经过认真学习、反复实践, 方可实施。如果伤者情况危急, 应优先将其送医治疗, 以免贻误伤情。

三、运动损伤的预防

为预防运动损伤, 锻炼者不仅应该树立安全意识, 还要做好安全防护。一般来说, 锻炼者在运动中预防运动损伤应做好以下几个方面的工作。

(一) 全面提高身体素质, 减少损伤发生概率

进行科学合理的锻炼, 全面提高身体素质, 特别是要加强易受伤部位及相对薄弱部位的锻炼, 这对预防运动损伤有重要意义, 可减少损伤发生概率。重视力量训练和柔韧性训练, 这对预防运动损伤有积极的作用。

(二) 认真做好准备活动和放松活动

在运动中, 锻炼者要克服麻痹思想, 树立运动安全意识, 充分认识准备活动的重要性, 认真做好准备活动, 这是预防运动损伤的重要措施。运动后, 应做好放松活动。放松活动可以防止运动引起的肌肉酸痛, 消除疲劳, 使机体尽快恢复, 缓解精神压力。锻炼者可以根据不同运动项目进行有针对性的放松活动, 从而使机体处于良好的运动状态。

(三) 加强医务监督

锻炼者应定期进行体格检查和身体机能评定, 以便全面、清晰地掌握自身的健康状况和运动基础, 为科学而有针对性的锻炼活动提供参考。锻炼者加强医务监督, 既可以根据自己锻炼后的心率、体重、食欲、睡眠等情况判断自身的健康状况, 又可以根据不同运动项目的特点及常见损伤的发生规律(要特别注意运动器官的局部反应), 及早发现运动损伤的早期症状, 以便于早治疗、早康复。

(四) 加强运动中的自我保护

锻炼者应学会自我保护的方法。例如, 自高处落地时, 两腿应屈膝进行缓冲; 身体重心不稳即将摔倒时, 锻炼者应立刻低头、屈肘、团身, 以肩背着地顺势滚动, 切忌直臂撑地; 在运动前, 锻炼者还应注意对锻炼场地、器械等进行安全检查, 穿适合运动的服装进行运动。