第一图书网, tushu007.com

<<户外运动>>

图书基本信息

书名：<<户外运动>>

13位ISBN编号：9787040310269

10位ISBN编号：7040310260

出版时间：2005-9

出版时间：高等教育

作者：闻兰|主编:张瑞林

页数：205

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

《户外运动（第2版）》遵循第一版“指导思想明确、突出教育功能、围绕健康促进、强调个性发展、彰显文化特色”的编写基础上，进一步强调了系列教材的实用性、针对性等特点。具体体现在：①以“健康第一”思想为指导，统领整个教材编写工作；②以突出学校体育的教育功能为根本，使教材内容呈现鲜明的知识性、系统性、先进性特色；③以促进学生体质健康发展为宗旨，突出教材内容的实用性，并对增强学生体质内在规律性的认识进行了系统的诠释；④以满足学生的个性需求为原则，使系列教材内容呈现丰富多彩；⑤以适应“阳光体育运动”开展为基本要求，使教材内容能够充分反映课内外有机衔接；⑥以先进的体育文化为引领，使教材内容集知识性、教育性、娱乐性于一体。

<<户外运动>>

书籍目录

第一章 体育与健康概述第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 普通高校体育教育要求第四节 校园体育文化第二章 户外运动与健康第一节 户外运动与身体健康第二节 户外运动与心理健康第三节 户外运动与社会适应能力第三章 户外运动概述第一节 户外运动简介第二节 户外运动的起源与发展第三节 户外运动的注意事项第四节 户外运动的安全第四章 定向运动第一节 定向运动概述第二节 定向运动的物质条件第三节 定向越野地图的基本知识第四节 定向运动基本技能第五节 定向运动的战术第六节 定向运动竞赛的组织与裁判第五章 攀岩运动第一节 攀岩运动概述第二节 攀岩装备第三节 绳结第四节 保护技术第五节 攀岩技术第六节 下降技术第七节 攀岩战术第八节 攀岩训练第九节 国际攀登联合会比赛规则——总则第六章 野营第一节 野营的相关知识准备第二节 野营的相关物质装备第三节 野营实践技术第七章 山地自行车运动第一节 山地自行车运动概述第二节 山地自行车运动的装备第三节 山地自行车骑行技术第四节 山地自行车的训练方法第五节 山地自行车的体能训练第八章 轮滑运动第一节 轮滑运动概述第二节 轮滑运动的装备第三节 轮滑运动初级入门第四节 轮滑运动的注意事项附录一：大学生体质测试评分表附录二：大学生心理健康自评量表(SCL一90)附录三：大学生社会适应测试量表主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：随着社会的发展、生产力水平的提高以及人们物质生活的日益丰富，人们的生活方式发生了很大变化，人类正在被激烈的社会竞争和巨大的社会压力所困扰，以致引发了诸多精神紧张和心灵扭曲的病症。
诸如此类的现象比比皆是，它们都考验着人类的健康程度，并可能引发人类“现代文明病”的出现。
由此也使得人类对健康的追求比以往任何一个时期都迫切和强烈！
一、　健康的概念人是一种既具有生物属性又具有社会属性的高度文明和社会化的高级动物。
人从诞生开始，就意识到何谓“生”、何谓“死”，就懂得健康的重要性。
因此，健康可以说是人类最基本的要求，也是人类永恒的主题。
何谓健康？
从古至今，人们对它的解释各不相同。
1948年，世界卫生组织（WHO）在其宪章中给健康下的定义是“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态，而是一种在身体上、精神上和社会上的完满状态”。
而后，世界卫生组织又在1978年国际保健大会上通过的《阿拉木图宣言》中重申了健康的含义，指出“健康不仅仅是没有疾病和痛苦，而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态”。
由此可见，一个人只有在身体和心理上都保持健康的状态，并且有良好的社会适应能力，才称得上真正的健康。

编辑推荐

《户外运动(第2版)》：全国高等学校体育教学指导委会审定。

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