第一图书网, tushu007.com

<<定向运动与野外生存>>

图书基本信息

书名：<<定向运动与野外生存>>

13位ISBN编号：9787040313680

10位ISBN编号：7040313685

出版时间：2011-2

出版时间：高等教育

作者：张惠红

页数：201

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

<<定向运动与野外生存>>

内容概要

定向运动与野外生存是体育教育专业田径类课程的重要内容。
《定向运动与野外生存（第2版）》是2006版的修订版，也是“十一五”国家级规划教材。本次修订是在原有教材的基础上进行的修订，增补了部分内容，使定向运动与野外生存课程的体系更加丰富，内容更加完整，更加符合教学的需求。
《定向运动与野外生存（第2版）》内容分为定向运动与野外生存上下两篇，内容包括定向运动概述、定向运动基本知识、定向运动基本技能、定向运动教学指导、定向运动比赛、定向地图的制作、野外生存概述、野外生存基本知识、野外生存基本技能、野外生存安全防范与急救等。
《定向运动与野外生存（第2版）》理论联系实际、深入浅出，突出教材的实用性，既可以作为体育教育专业学生的学习用书，也可以作为各级各类体育教师培训、进修的教材，还可以作为定向运动、野外生存爱好者的参考用书。

<<定向运动与野外生存>>

书籍目录

上篇 定向运动第一章 定向运动概述第一节 定向运动的概念、特点与价值第二节 定向运动的起源与发展第二章 定向运动基本知识第一节 定向地图第二节 指北针第三节 比赛器材与个人装备第三章 定向运动基本技能第一节 定位与定向第二节 快速行进第三节 判读地貌第四节 选择路线第五节 捕捉检查点第六节 越野跑第四章 定向运动教学指导第一节 教学方案设计第二节 实用教学手段与方法介绍第三节 组织教学建议第五章 定向运动比赛第一节 组织定向运动比赛第二节 参加定向运动比赛第三节 定向运动比赛规则与裁判职能简介第六章 定向地图的制作第一节 定向地图制作的基本步骤第二节 0cAD专用制图软件介绍第三节 简单教学用图的制作下篇 野外生存第七章 野外生存概述第一节 野外生存的内涵与价值第二节 野外生存训练的教学第八章 野外生存基本知识第一节 野外生存基本装备第二节 野外生存的体适能要求第三节 野外生存基本生活条件的获取第四节 方向辨别与天气预测第九章 野外生存基本技能第一节 简单生活用具的制作第二节 基本装备的使用第三节 丛林穿越与攀爬第四节 海上求生第五节 沙漠生存第十章 野外生存安全防范与急救第一节 野外险情的处理第二节 野外生存的自救与互救第三节 野外生存应急措施第四节 野外求救信号的发放与接收参考文献附录1 国际定向运动地图图例附录2 PWT定向地图符号说明

章节摘录

版权页：插图：2.益智价值定向运动也是一种智力的活动，它具有积极的益智价值。
定向运动常常是在未知或陌生的地点（区域）进行的。
生疏的环境和完成全部赛程的目标是一对较难解决的矛盾。
参加定向运动的活动和比赛时，首先要阅读地形图，读懂地形图上所标示的多种地形、地貌、地物及点标（检查点）的位置，并借助指北针精确辨别和判定方向，合理选择到达点标的最佳路线，然后还必须按顺序将隐蔽的点标逐个找到，这就应具备必要的知识和技能。
在定向运动的活动和比赛中，知识和技能掌握得越好，分析、判断、应变能力越强，就容易成为活动和比赛的强者。
相反，如果在知识和技能方面存在薄弱环节，或者在分析、判断、应变方面显得迟缓，就会遇到许多麻烦，甚至失败。
通过定向运动的学习、锻炼和比赛，可以使人们增长相关学科，如地理学、测绘学、军事地形学、植物学等的基本知识和在实践中应用这些知识的能力，学会在运动中使用指北针的技能，发展思维能力，培养快速应变能力。
此外，定向运动还能作为大脑工作的“调节剂”。
大学生日常用脑的时间很长，极易造成大脑皮质思维中枢的疲劳。
利用节假日到野外参加定向运动，有利于消除大脑皮质思维中枢的疲劳，可以使头脑清醒、思维敏捷，提高学习效率。
3.育德价值所谓育德，也就是培养道德意志品质。
定向运动由于在环境、条件和比赛方法上的特殊性，在培养道德品质方面，更具有其独特的作用。
任何比赛，都必须要有严格的比赛规程和规则，这对每一个人都是公平的。
参加定向比赛时，参加者判定的方向和选择的行进路线以及对每一个点标的寻找，都来不得半点的虚假和丝毫的投机取巧，成功与失败之间可谓泾渭分明。
因此，只有发扬坚定、细致和诚实等精神才能完成任务并夺取胜利。
当遇到困难时，有时甚至是在十分艰难的情况下，就要以十倍的信心和百倍的勇气千方百计地去克服它。
当体力不支，感到难以支撑下去时，所能选择的唯一出路是咬紧牙关、坚定信念，不断地鼓励自己，使出全身的力量，顽强地拼搏，发扬不达到目的决不罢休的精神，坚持、坚持、再坚持，才能达到胜利的彼岸。

编辑推荐

《定向运动与野外生存(第2版)》：全国高等学校体育教学指导委员会审定。

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