

## <<定向运动与野外生存训练>>

### 图书基本信息

书名：<<定向运动与野外生存训练>>

13位ISBN编号：9787306021847

10位ISBN编号：7306021842

出版时间：2003-11

出版时间：中山大学出版社

作者：陈小蓉

页数：212

字数：195000

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训练>>

### 内容概要

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。

”因此，贯彻健康第一的指导思想，深化大学体育课程改革是时代的要求。

本书包括：定向运动相对论；地形图基本知识；野外定向技能；野外生存训练前的准备；野外生存与生活技能等内容。

本套系列教材共12种，涵盖了高校广泛开展的、为大学生所喜受的项目，分别是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本教材的编写努力从高起点、高要求、高质量出发，体现大学生生理、心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利学生选择使用。

## <<定向运动与野外生存训练>>

### 书籍目录

上编 定向运动 第一章 定向运动概论 1.1 什么是定向运动 1.2 定向运动的器材设备 1.2.1 定向地图 1.2.2 指北针 1.2.3 点标旗 1.2.4 打卡器 1.2.5 检查卡片 1.2.6 运动员服装 1.2.7 号码布 1.2.8 定向越野的物质条件——场地 1.3 定向运动的起源、发展及传入中国 1.4 国内外主要定向赛事 1.4.1 主要国际定向赛事 1.4.2 主要国内定向赛事 1.5 学校开展定向运动的益处 1.5.1 促进学生耐力发展 1.5.2 拓展学校体育内容和空间 1.5.3 培养学生的心理品质 第二章 地形图基本知识 2.1 等高线 2.2 地貌识别 2.2.1 地貌认识 2.2.2 地貌符号 2.2.3 地貌类型 2.3 定向地图 2.3.1 方向指示标识 2.3.2 比例尺 2.3.3 符号与颜色 2.3.4 图例注记 第三章 野外定向技能 3.1 识图、用图技能 3.1.1 标定地图的方法 3.1.2 确定站立点 3.1.3 确定前进方向 3.2 选择最佳路线的技能 3.3 保持正确行进方向的技能 3.3.1 拇指辅行法 3.3.2 “扶手”法 3.3.3 记忆法 3.3.4 导线法 3.3.5 简化法 3.4 准确捕捉检查点技能 3.4.1 “放大”法(“先大后小”法) 3.4.2 “偏向”法 3.4.3 借点法 3.5 定向越野跑的技能 3.5.1 定向越野跑的特点 3.5.2 越障碍跑技巧 第四章 组织定向比赛 4.1 赛前准备工作 4.1.1 赛事策划与器材准备 4.1.2 定向路线设计 ..... [附]野外拓展游戏介绍 下编 野外生存训练 第五章 野外生存训练前的准备 第六章 野外生存与生活技能 第七章 野外生存常见险情与处理措施 主要参考文献 复习思考题 参考答案

<<定向运动与野外生存训练>>

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>