

<<户外运动学>>

图书基本信息

书名：<<户外运动学>>

13位ISBN编号：9787562524052

10位ISBN编号：756252405X

出版时间：2009-9

出版时间：中国地质大学出版社

作者：董范 等主编

页数：163

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>

<<户外运动学>>

内容概要

自20世纪60年代户外运动进入中国以来，国内的户外运动水平呈不断上升的趋势。

由于户外运动自身的特色吸引，国内迅速涌现出大批的户外运动俱乐部，每年都有大量的山地户外运动赛事举行。

2005年，中国地质大学（武汉）为顺应我国户外运动发展的要求，率先成立户外运动专业，开设户外运动教育教程，发展户外运动教育。

并在2007年成立了户外运动专业硕士点，为户外运动事业培养了一批专业人才。

2008年北京奥运会的成功举办，将我国的全民体育运动推向了一个新的高潮。

户外运动作为一种新型运动，得到了越来越多广大群众的关注和参与。

各大专院校纷纷开设相关专业，开展户外运动教育教学，目前已形成一定规模。

因此，编写一套户外运动系列教材已成为极为迫切的任务。

本书力求兼顾专业和普及，可作为户外运动及其相关专业的骨干教材和其他体育专业学生的普修教材，也可作为社会体育指导员的进修培训教材。

同时，对于各地登山协会、户外运动俱乐部、拓展训练中心，以及广大户外运动爱好者，也具有较好的指导作用。

<<户外运动学>>

书籍目录

第一章 户外运动总论 第一节 户外运动发展概述 第二节 户外运动的理论依据第二章 山地户外运动 第一节 山地户外运动的起源与发展 第二节 山地户外运动的理论依据 第三节 山地户外运动的内容 第四节 参加山地户外运动的要求第三章 野外生存 第一节 野外生存的起源及发展 第二节 野外判定方向 第三节 野外露营 第四节 野外生活技能 第五节 徒步穿越第四章 漂流运动 第一节 我国漂流探险运动简介 第二节 扎筏 第三节 漂流注意事项 第四节 漂流安全措施 第五节 如何“读河” 第六节 河流的解析 第七节 捆绑技巧第五章 野外自救与求救 第一节 野外自救 第二节 野外求救 第三节 野外遇难案例分析第六章 洞穴探险 第一节 洞穴探险的定义及发展 第二节 洞穴构成 第三节 探洞装备 第四节 探洞所应用的技术第七章 沙漠探险 第一节 沙漠探险的定义及发展 第二节 沙漠气候 第三节 沙漠探险装备 第四节 沙漠中的植物辨识第八章 潜水 第一节 潜水的定义及发展 第二节 潜水装备及操作 第三节 潜水技术 第四节 潜水手语第九章 攀冰 第一节 攀冰的定义及发展 第二节 攀冰装备 第三节 攀冰技术第十章 登山 第一节 登山运动的定义及发展 第二节 高山病的认识和预防 第三节 登山常用技术第十一章 滑雪 第一节 滑雪运动的定义及发展 第二节 滑雪的装备 第三节 滑雪技术 第四节 滑雪登山第十二章 户外运动的风险管理第十三章 户外运动计划的制定第十四章 户外运动的营养附录一 山地户外运动竞规则附录二 漂流旅游安全管理暂行办法附录三 2009年全国滑雪登山比赛竞赛规则参考文献

<<户外运动学>>

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>