第一图书网, tushu007.com

<<不多走一步路>>

图书基本信息

书名：<<不多走一步路>>

13位ISBN编号：9787564101367

10位ISBN编号：7564101369

出版时间：2005-9

出版时间：东南大学出版社

作者：陈瑜

页数：98

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

定向越野最具亲近自然的特点，参与者在学习定向越野运动项目的同时便掌握了一项生活技能、生存技能。
本书主要介绍了定向运动的起源、发展和分类，并重点介绍了定向越野的识图练习、野外定向运动技能、野外遇险自救、定向越野的练习方法及定向运动比赛流程等。
　本书适合在校大中学生以及广大定向越野爱好者阅读。

作者简介

陈瑜：新晋才女作家。
系春风社“布老虎青春文学十一月之星”07年重磅包装的新人作者。

书籍目录

第一章 定向运动的定义及其分类 第一节 定向运动的定义 第二节 定向运动的分类 第三节 定向越野的特点及价值第二章 定向运动的历史及发展 第一节 定向运动的起源及发展 第二节 定向运动在中国第三章 定向运动地图 第一节 定向运动地图概述 第二节 定向运动地图符号 第三节 地图比例尺和地物符号 第四节 地貌的判读 第五节 检查点说明表第四章 野外定向运动技能 第一节 判定方向 第二节 现地使用地图 第三节 选择方向越野路线 第四节 定向越野跑第五章 野外遇险自救 第一节 出发前的各项准备工作 第二节 野外活动注意事项 第三节 遇险自救 第四节 遇外活动的忠告第六章 定向越野的练习方法 第一节 个人训练计划的制定原则 第二节 技能训练 第三节 体能训练 第四节 心理训练第七章 定向运动比赛流程 第一节 比赛起点 第二节 场地裁判的分工 第三节 比赛终点 第四节 接力比赛组织形式附录 定向运动竞赛规则（试行）参考文献

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