

<<定向运动教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<定向运动教学与训练>>

13位ISBN编号：9787811135138

10位ISBN编号：7811135132

出版时间：2009-1

出版时间：湖南大学出版社

作者：何晓知

页数：262

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>

<<定向运动教学与训练>>

内容概要

全书简要阐述了定向运动的发展历史，定向运动与学生创新素质培养的关系，定向运动的校同文化功能，定向运动教学的目的、任务及方法；介绍了定向运动的基本技能，进行定向运动所需的器材、个人装备以及定向运动的野外安全自救的方法等。

<<定向运动教学与训练>>

作者简介

何晓知，1966年出生，江西高安人。

副教授，湖南省定向运动协会副秘书长。

1990年毕业于西安体育学院，现就职于长沙理工大学体育部并担任学校定向运动队主教练和田径队教练，2003—2008年荣获国家级比赛金牌9枚，省级比赛金牌30余枚等。

主持和参与国家级、厅局级、校级课题多项；获校级教学成果奖1项。

主编教材1部，参编教材4部。

先后在省级以上公开刊物发表科研论文近30篇，其中中文体育类核心期刊4篇。

<<定向运动教学与训练>>

书籍目录

第一章 定向运动概述 第一节 定向运动发展史 第二节 定向运动的分类 第三节 定向运动与学生创新素质的培养第二章 定向运动的校园文化功能及其实现方式 第一节 定向运动校园文化的教育功能 第二节 定向运动校园文化的健康功能 第三节 定向运动校园文化的情感功能 第四节 定向运动在校园体育文化中的社会功能 第五节 定向运动校园文化功能的实现方式第三章 定向运动的器材和个人装备 第一节 定向运动地图 第二节 指北针、检查卡、检查点 第三节 定向运动个人装备第四章 定向运动的基本技能 第一节 定向运动技能概述和分类 第二节 地图与指北针的正确运用 第三节 概略定向和精确定向 第四节 图上量测实地距离——步测 第五节 行进路线选择和定向技能选择第五章 定向运动教学 第一节 定向运动教学的目的与任务 第二节 定向运动教学的特点与原则 第三节 定向运动教学的条件 第四节 定向运动教学的方法第六章 定向运动组队、训练和竞赛组织 第一节 定向运动训练队的组建 第二节 定向运动训练队的训练 第三节 定向运动的竞赛组织第七章 定向运动野外自救 第一节 野外自救的原则与步骤 第二节 野外自救的一般要求 第三节 野外自救的基本知识附录 附录一 定向运动竞赛规则(试行) 附录二 中国定向运动大事记 附录三 定向运动相关网站 附录四 定向运动常用英文词汇 附录五 国际定向图例参考文献

<<定向运动教学与训练>>

章节摘录

插图：第一章 定向运动概述定向运动作为体育课程内容的扩展，把原仅限于学校体育课程的跑、跳、投、攀爬、跨越等基本内容，扩展到社会，扩展到大自然，从而突破了体育课程长期以来形成的一种封闭的格式，这不仅符合现代学校体育课程改革的发展趋势，增强了体育课程的实效性和趣味性，而且可以丰富和完善我国学校体育课程的体系。

定向运动源自国外，近年来在国内得到迅速发展，特别是引起了广大学生的浓厚兴趣。

因此，了解定向运动的一些常识，对广大学生开展这项体育活动是十分必要的。

第一节 定向运动发展史一、定向运动的起源定向运动就是参加者借助地图和指北针，在尽可能短的时间内到达若干个被分别标记在地图上和实地中的检查点的运动。

定向运动通常设在森林、郊外和城市公园里，也可在大学校园内进行。

一个标准的定向运动路线包括一个起点（用三角形表示）、一个终点（用双圆圈表示）和一系列的点标（用单圆圈表示）。

<<定向运动教学与训练>>

编辑推荐

《定向运动教学与训练》由湖南大学出版社出版。

<<定向运动教学与训练>>

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>