

<<户外运动与安全防卫技能>>

图书基本信息

书名：<<户外运动与安全防卫技能>>

13位ISBN编号：9787303140176

10位ISBN编号：7303140174

出版时间：2012-2

出版时间：北京师范大学出版社

作者：朱建清 主编

页数：238

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>

<<户外运动与安全防卫技能>>

内容概要

《户外运动与安全防卫技能》共分三个部分：定向运动编、野外生存编和安全防卫编，三个部分既可以独立成编，为三个不同的体育选项课提供理论指导，又可视为整体，为交叉课程或综合课程服务。

教材在实践指导方面呈现以下鲜明特征：第一，通俗、生动。

改变传统教材大量说理性文字，试图用最简洁的语言，最生动的图片、图表、知识窗等形式展现丰富多彩的内容。

第二，针对性强。

教材编写的初衷之一是作为校本教材，指导本校的教学改革，因此，能够客观地指导我校乃至全国有类似改革经历的高校。

第三，内容“全”、“精”、“实用”。

<<户外运动与安全防卫技能>>

书籍目录

定向运动编

第一章 定向运动概述

第一节 定向运动的定义、形式与类型

第二节 定向运动发展史

第三节 定向运动的价值

第二章 定向运动基本知识

第一节 定向地图的语言

第二节 定向运动的器材和装备

第三章 定向运动基本技术

第一节 读图技术

第二节 指北针使用技术

第三节 距离判断技术

第四节 路线选择技术

第五节 重新定位技术

第六节 检查点捕捉技术

第四章 定向运动的组织与参赛指南

第一节 大学生定向活动的组织

第二节 参赛指南

第三节 定向运动规则简介

附：无线电测向运动基本技术

野外生存编

第五章 野外生存概述

第一节 野外生存的起源与发展

第二节 野外生存活动的价值与功能

第六章 野外装备

第一节 野外宿营装备

第二节 野外着装

第三节 野外专用包

第四节 野外生存的必要工具

第五节 野外生存的必需物品

第七章 野外生存实用技能

第一节 绳索技能

第二节 攀岩技能

第三节 速降技能

第四节 野外营地建设技能

第五节 野外生存技能实践

第八章 野外生存活动的组织与管理

第一节 大学生野外生存活动的组织

第二节 大学生野外生存活动的注意事项

安全防卫编

第九章 安全理念

第一节 安全形势和安全教育

第二节 安全教育的意义

第三节 安全教育的要点与举措

第十章 户外运动的安全技能

<<户外运动与安全防卫技能>>

- 第一节 户外运动紧急情况的处置技能
 - 第二节 常见损伤的预防
 - 第三节 意外伤害事故的处置技能
 - 第十一章 突发性事故的逃生技能
 - 第一节 突发性自然灾害事故的自救逃生
 - 第二节 突发性治安事件的应对措施
 - 第十二章 正当防卫基本知识和技能
 - 第一节 正当防卫与防卫过当法律知识
 - 第二节 安全防卫应用技能
 - 第三节 防卫素质训练
- 参考文献

<<户外运动与安全防卫技能>>

章节摘录

版权页：插图：定向运动起源于20世纪初期的瑞典。

最初只是一项军事体育活动，是军队训练军人提高战斗力的手段。

1886年，读图和野外定向进入了斯德哥尔摩和奥斯陆的军官学校课程，这是军队中第一次使用Orienteering（瑞典语“定向”）这个词，并在课程说明中解释了“定向”的含义就是借助地图和指北针穿越未知地带。

几年后，越野跑和读图的兴趣结合产生了Orienteeringslopning（字面意思是“定向赛跑”）。

1893年5月28日，这种定向赛跑首次成为每年举行的斯德哥尔摩驻军运动会中的正式项目。

两年后，定向赛跑又成为综合军事体育比赛的项目之一。

此后，在挪威、瑞典和英国，举行军事定向赛跑的活动逐渐多了起来。

工业的快速发展加剧了城市的不断扩张和拥挤，促使城市居民走向乡村、田野，享受大自然的清新惬意，以缓解空气污染及精神高度紧张而带来的都市病。

户外休闲娱乐活动在这一时期进入了人们的生活，在自然环境中健康身心的活动形式逐渐在欧美许多国家发展起来。

过去在军队、航海船队使用的地图和指北针逐渐成为野外旅行者和其他户外休闲活动的工具。

OrienteerungsLauf（确定方向的奔跑）能够演变成为Orienteering（定向），正是源于19世纪开始兴起的户外休闲娱乐热潮。

1817年，一个德国人出书向大众介绍了使用地图和测角器进行“寻找线路”的军事训练方法，使识图和使用指北针逐渐成为野外旅行者的技能学习内容和一种户外游戏。

从19世纪初期到中后期，在不列颠群岛和斯堪的纳维亚半岛开展的“回归自然”运动中，使用地图和指北针进行的野外寻宝游戏大受欢迎。

1868年在英国举办了一种叫做“野兔和猎狗”的越野跑比赛，在山涧丛林或公园郊外，扮演“野兔”的选手率先出发，进行方位布点及制定跑步线路，扮演“猎狗”的人们随后出发，根据“野兔”留下的线索及足迹去捕获“他”。

这是“确定方向的奔跑”首次以竞赛的形式出现，这对定向运动的产生起到了非常重要的作用。

这一游戏在欧洲得到广泛传播，1883年和1887年分别在斯德哥尔摩和挪威都举办过较大型的比赛。

特别是挪威的第尔弗运动俱乐部将这一赛事持续举办了数年后，于1897年10月31日，在挪威首都奥斯陆附近举办了世界上第一次公开的定向比赛。

虽然当时参赛者只有8人，但这次比赛仍被认为是定向运动历史上的第一座里程碑，这一年也被确定为定向运动的元年。

<<户外运动与安全防卫技能>>

编辑推荐

《户外运动与安全防卫技能》是由北京师范大学出版社出版的。

<<户外运动与安全防卫技能>>

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>