

<<大学生野外生存生活指南>>

图书基本信息

书名：<<大学生野外生存生活指南>>

13位ISBN编号：9787312010231

10位ISBN编号：7312010237

出版时间：2008-7

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：柴松，王洪武 编著

页数：201

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>

## <<大学生野外生存生活指南>>

### 内容概要

本书在编写过程中参阅大量的文字和图片资料，借鉴和吸收了同行们的研究成果，把原有仅限于学校体育课程的走、跑、跳、投、攀登、爬越、跨越等基本内容，发展成有计划、有目的、在保障安全的情况下将学生带出校园，扩展到社会、扩展到大自然，从而突破体育课程长期以来形成的一种相对封闭的格式。

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高校体育课程的体系，全面培养学生的综合素质能力。

本书主要讲述野外生存生活训练的一些常识和技能，这对于大学生进行课程的学习以及开展课程实践活动和科学考察活动，对于今后终身生存生活技能和素质能力的培养都具有独到的、重要的现实和长远意义。

## <<大学生野外生存生活指南>>

### 书籍目录

前言第一章 野外生存生活的起源和发展 第一节 野外生存生活的起源 第二节 国内外野外生存生活的发展概况 第三节 野外生存生活的价值第二章 野外生存生活的基本准备 第一节 身心准备 第二节 着装准备 第三节 器材准备 第四节 其他准备第三章 野外生存生活中的伤害处置 第一节 抽筋和踝关节扭伤 第二节 出血和止血 第三节 狗咬伤 第四节 毒虫咬伤 第五节 毒蛇咬伤 第六节 冻伤 第七节 遭遇水灾和溺水 第八节 人工呼吸 第九节 高空坠落第四章 野外生存生活中的活动技能 第一节 行进知识 第二节 克服迷路 第三节 火种的使用 第四节 绳索的打结 第五节 攀登和下降 第六节 露营知识 第七节 如何寻找水源 第八节 判断天气和预防雷击 第九节 野外生存求救信号第五章 野外生存生活中的器材使用和安全保障 第一节 绳子 第二节 安全带 第三节 铁锁 第四节 扁带 第五节 快挂 第六节 上升器 第七节 保护(下降)器 第八节 头盔 第九节 指北针(指南针) 第十节 GPS 第六章 定向运动的基本知识和技能 第一节 定向运动 第二节 定向地图的基本知识 第三节 定向越野路线的设计知识 第四节 越野跑知识 第五节 怎样选择比赛路线 第六节 国际定联检查点说明符号及有关图例 第七节 定向运动竞赛规则第七章 野外生存生活的教学和组织 第一节 教学计划 第二节 教学设施 第三节 教学模式 第四节 体能素质的训练 第五节 考核内容和评价标准 第六节 组织工作和准备 第七节 野外活动的记录和总结附录 纪念中日韩大学生野外生存生活共同训练活动参考文献

## <<大学生野外生存生活指南>>

### 章节摘录

第一章 野外生存生活的起源和发展21世纪应该是终身体育和快乐生活的世纪，由于当今中国仍然实行独生子女政策、计算机网络的广泛普及、广播电视的全面覆盖等原因，使得现代社会人的身体活动大量减少，人际交往途径受到隔断，生活条件的极大改善也使得人类面临着来自“现代文明病”的威胁。

为了减少或消除这些威胁，人类已清醒地认识到并自觉地把体育活动作为自己重要的“生活内容”，把体育活动作为实现幸福生活的“主要手段”，把体育活动中的特殊体验作为维持和增长自我挑战能力的“主要方式”。

新世纪是知识经济的时代，每个人都面临着由知识不断更新而带来的巨大挑战。

为了适应现代社会的发展，我们必须开发更有效的手段来增强学生的学习能力。

学校体育教育的任务是要为人的终身体育奠定良好的基础，同时还要有利于学生更好地掌握知识和技能。

在我国，传统的体育教育已经满足不了人们寻求新异刺激、增进身心健康的需求。

因为传统的体育教育有一个致命的弱点——在教学过程中只重视对学生进行知识的传授，并仅把传统的知识与技能当作教学的最终目的。

尽管近些年一直强调教学要以学生为主体，但实际上以教师为主、学生为辅的传统教育方式始终难以从根本上发生改变。

传统的体育教育把知识的学习与人的精神建构分离开来（或联系不密切），把社会角色的指定与人的全面发展分割开来，这样不利于学生个性的发展，同时更不利于培养现代社会所需要的具有创新精神和创造能力的人才。

<<大学生野外生存生活指南>>

编辑推荐

<<大学生野外生存生活指南>>

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>