

<<定向运动>>

图书基本信息

书名：<<定向运动>>

13位ISBN编号：9787561137772

10位ISBN编号：756113777X

出版时间：2007-9

出版时间：大连理工大

作者：孟昭莉

页数：159

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>>

内容概要

定向运动起源于欧洲，是运动员利用地图和指北针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。

是一项集趣味性、知识性、休闲娱乐为一体的实用性运动项目。

本教材图文并茂，深入浅出，突出了对学生学习定向运动等健身方法和练习方法的指导，有利于提高学生和体育爱好者的自学自练能力，便于学生课后自学自练。

定向运动起源于欧洲，是运动员利用地图和指北针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。

定向运动通常设在森林、郊外和城市公园里进行，也可在大学校园里进行，是一项集趣味性、知识性、休闲娱乐为一体的实用性运动项目。

它不仅可以提高参与者野外判定方向的能力和学习使用地图的能力，而且能培养人独立思考、独立解决所遇到困难的能力及在体力和智力受到压力下作出迅速反应、果断决定的能力。

一方面充分体现了现代社会对个人素质的要求，即智力与体力的协调发展；另一方面，更是宣扬了人类超越自我、挑战自我的精神。

定向运动因其特有的魅力在西方国家得到了蓬勃的发展，在我国内地开展的时间不长，但在体育部门及社会其他相关行业的积极倡导和支持下，本项运动正迅速在青少年中得到推广并深受喜爱。

当前我国已有部分高校开设这门课程，已成为对学生进行素质教育、生存教育的重要内容。

为了进一步在高校开展定向运动课程的教学，编者参考有关定向运动书籍及相关资料，根据近年来的教学实践，紧扣学校体育教育的培养目标，结合学校体育教育的特点，在教学和训练上有所创新汇集成本《定向运动》。

该书是普通高校体育实践课教材之一，可作为学生学习定向运动的教材，也可供开展定向运动的爱好者学习和训练参考之用，同时对培训定向运动项目的基层师资队伍有一定的参考价值。

<<定向运动>>

书籍目录

第一章 定向运动概论 第一节 定向运动的定义、形式与分类 第二节 定向运动的起源与发展
第三节 定向运动的特点与价值第二章 定向运动器材及使用 第一节 定向运动地图 第二节 指
北针 第三节 比赛器材与个人装备第三章 定向运动技能 第一节 定向与定位 第二节 快速行
进 第三节 捕捉检查点 第四节 越野跑技术 第五节 定向越野的运动伤害与预防第四章 训练
与指导 第一节 训练计划的制定 第二节 体能训练 第三节 身体素质的练习方法 第四节 心
理训练 第五节 野外伤病遇险自救第五章 校园、公园定向运动附录参考文献

<<定向运动>>

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>