

<<户外运动与拓展训练教程>>

图书基本信息

书名：<<户外运动与拓展训练教程>>

13位ISBN编号：9787811142105

10位ISBN编号：7811142104

出版时间：2006-8

出版时间：电子科技

作者：陶宇平

页数：312

字数：254000

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>

## <<户外运动与拓展训练教程>>

### 内容概要

本书是为适应户外运动课程教学的要求而编写的。

该书对户外运动的基本概念进行了讲解，强调了户外运动的安全与准备工作的重要性，并注重理论与实践的紧密结合，图文并茂，重点介绍了野外生存、登山攀岩、定向越野、洞穴探险、峡谷水上运动、山地自行车及拓展训练等常见的户外运动项目。

本书是户外运动的基础教程，是户外运动的入门读物，可作为体育旅游、体育休闲类专业的教材以及大学新型公共体育课的选修教材，也可作为大学生户外运动俱乐部的参考教材，还可作为入门级户外运动爱好者的随身手册。

## <<户外运动与拓展训练教程>>

### 作者简介

陶宇平，男，成都体育学院经济管理系体育旅游教研室副教授，四川省导游资格考试评委，四川省旅游局星级宾馆评审检查员。

教授课程主要有：《野外生存》、《攀岩》、《定向越野》、《拓展训练》、《特种旅游》。

2003年主编教材《体育旅游导论》，2004年参编国家旅游局中级导游考试辅导教材《导游知识基础》，独立撰写《武术文化》专题。

多次主持省部级课题的研究，在国内公开刊物上先后发表论文20余篇。

## <<户外运动与拓展训练教程>>

### 书籍目录

第一章 户外运动概述 第一节 户外运动的的概念与含义 一、广义的户外运动 二、狭义的户外运动 三、特定涵义的户外运动 第二节 户外运动的的意义 一、户外运动与健康 第三节 户外运动的身心准备 一、户外运动的心理准备 二、户外运动的体能准备 第四节 户外运动的物质设备 一、集体装备 二、个人装备第二章 户外运动基本常识 第一节 气候与天气 一、气候知识 二、天气知识 三、山野基本常识 第二节 方向的判别 一、利用仪器辨别方向 二、徒手辨别方向 第三节 安全保护技术基础 一、结绳技术 二、保护技术 三、下降技术第三章 野外生存 第一节 野外生存的发展过程 一、什么是野外生存 二、野外生存的类型 三、开展野外生存活动的意义 四、我国野外生存活动的现状与未来 第二节 野外生存基本技能 一、野营 二、野炊第四章 登山运动 第一节 现代登山运动的产生和发展及其分类 一、现代登山运动的诞生(1786年) 二、登山分类 第二节 登山实践技术 一、行军 二、休息 三、露营 第四节 登山基本战术 一、路线确定 二、营地设置 三、险路攻克 四、顶峰突击 五、时机选择 六、适应性锻炼 七、高山供氧第五章 攀岩运动 第一节 什么是攀岩运动 .....第六章 定向运动第七章 峡谷水上运动第八章 拓展训练参考文献

## <<户外运动与拓展训练教程>>

### 章节摘录

(二)鞋、袜、垫 1.登山鞋 穿普通运动鞋或户外运动鞋长途穿越、登山是很危险的,容易造成小腿紧张、肌肉痉挛以及膝关节、踝关节的挫伤。一些腿部的慢性伤病也是由于不合适的鞋引起的。好的登山鞋应该有耐磨、防滑、坚硬的鞋底,高帮鞋可对踝关节提供足够的保护,同时较高的鞋帮也能较有效地阻止雨雪、沙土等异物灌入鞋内。鞋跟和鞋尖要有加强设计,以利于复杂地形行动,鞋面接缝越少越利于防水。鞋是野外活动最重要的物品之一,一双适合你的鞋可以让你自由轻松地运动。户外行进时,要尽量穿运动鞋或者是其他专用鞋。当然,如果条件允许或者是需要在野外行走很长一段时间,那么就很有必要多准备一双鞋放在背包里。

行走时,每隔几个小时就轮换穿一次,这样对于保养鞋和脚都是有好处的。

2.袜子 袜子对脚可以起到很好的保护作用,有许多旅游者在长途跋涉时喜欢穿两双袜子,还有人喜欢穿很厚的袜子,这都是有一定道理的。选择袜子时,要尽量选择较厚的棉袜和尼龙袜,因为它们有较好的吸汗作用,可以弥补脚与鞋之间的间隙,防止鞋对脚的摩擦。如果进行大强度或极端恶劣气候下的活动,一定要穿专业登山袜,脚是最易被冻伤的部位。即使是天气很热,也最好是穿厚袜子,因为薄袜子不能完全吸收脚汗,时间长了会使脚面和脚底被汗水泡坏,还会孳生细菌。

准备袜子时,数量要多,通常不能低于5双,因为在连续行走时每隔一个小时就要换一双袜子,这样才能够始终保证脚底的干燥。如果长时间行走而不换袜子,湿透的袜子可能会在休息时变得僵硬,再行走时就很容易把脚磨破。换下的袜子要及时地清洗并晒干,若因为连续行走不方便,我们可以用两个夹子将其夹住,然后挂在背包上边走边晒干。

.....

<<户外运动与拓展训练教程>>

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>