

<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

图书基本信息

书名：<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书（中学）>>

13位ISBN编号：9787040367195

10位ISBN编号：704036719X

出版时间：2013-4

出版时间：陈小蓉、嵇明海、教育部体育卫生与艺术教育司 高等教育出版社 (2013-04出版)

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>

## <<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

### 内容概要

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1郊游与野外活动(中学)》主要包括野外露营、野外行走与穿越、野外定向运动、户外拓展活动、野外活动技能、野外常见险情与处理措施等内容,特别适合中学生参加。

郊游与野外活动的实质,就是让同学们暂时放下书本、走出课堂,进入大自然的广阔天地,到山川、田野、丛林中去呼吸新鲜空气、行走奔跑,到美丽的自然风景中去锻炼身体、强壮体格。

书籍目录

第一章野外露营 第二章野外行走与穿越 第三章野外定向运动 第四章户外拓展活动 第五章野外活动技能 第六章野外常见险情与处理措施 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：（3）寻找检查点：不要盲目打卡，确认点标的代号后再打卡；打卡要快，离开要快，避免为他人指示目标；到达终点后，立即将检查卡交给收卡员，并迅速离开终点区。

定向运动案例 情景主题（奥运火炬传递——从雅典到北京）1.教学目标（1）通过比赛，调动学生参加定向运动的热情，提高快速奔跑状态下的识图、选择路线和判定方向的能力。

学会如何辨别方向、提高识图能力。

（2）学会体力分配战术，加快奔跑速度和读图节奏。

（3）加深学生对奥运会以及奥运会火炬传递的认识。

2.教学组织方法（1）本次课情景主题为远征类，模拟和奥运会火炬传递经过的城市，可采用环型设计路线（图3—9）。

（2）教师可根据学生具体情况设计两条路线。

设计两条完整的路线，共12个点。

每名同学跑完一条（男生顺时针跑，女生逆时针跑）。

本次课进行一次平时测验，占考试总成绩的20%。

成绩计算方法：以整条路线的完成时间确定成绩，用时越短，名次越靠前。

错一点扣0.5分，漏一点扣1分。

按各班的学生名次排名，统一计算成绩。

第1~40名19分，第41~50名18分，第51~60名17分，第61~70名16分，第71~80名15分，第81~90名14分，91名以后13分。

3.教学组织步骤（1）老师介绍奥运会火炬传递的背景，以此情景主题开展比赛。

（2）采取学生个人依次出发的方法，每组4人，每次出发1组，两男两女，每隔30秒出发1次。

出发前1分钟把图发给学生，允许学生先看图1分钟，先学会标定地图（教师可辅导）。

（3）出发顺序随机确定。

（4）学生到达每个点时，在打卡纸上盖上所经城市的图章。

（5）跑完全程后，学生进行自我评价，并分析途中出现的困难和障碍。

编辑推荐

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1郊游与野外活动(中学)》由高等教育出版社出版。

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>