

<<定向运动与野外生存训练>>

图书基本信息

书名：<<定向运动与野外生存训练>>

13位ISBN编号：9787810816960

10位ISBN编号：7810816969

出版时间：2007-4

出版时间：湖南师范大学出版社

作者：阳文胜

页数：184

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>

## <<定向运动与野外生存训练>>

### 前言

随着我国高校体育教学改革的不断深入，教育部在总结十年来全国高等教育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，我校加大了体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来，教育、引导和培育青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个体独立锻炼的运动项目，养成经常锻炼的习惯，培养终身进行体育锻炼的意识，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，“学会生存”、“学会锻炼”，进而实现“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子的目标”。

本套教材是在湖南工业大学学校重点建设课程《大学体育》的研究基础上完成的。教材打破了普通高校体育实践教材的传统编写模式，构建了高校体育教学中单项课程教材的编写模式，描述了不同课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教材认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本教材具有以下特点：第一，体现了“以人为本”的编写思想。突出了“研究性学习”、“自主性学习”方法介绍，力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间进行锻炼的要求，体现了学术性与个体性的结合

## <<定向运动与野外生存训练>>

### 内容概要

《定向运动与野外生存训练》认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

《定向运动与野外生存训练》内容主要包括定向运动概述、定向运动与野外生存训练的锻炼价值及文化内涵、定向运动的锻炼效果评价、定向运动的竞赛观赏、定向运动与野外生存训练的基础和物质条件、定向运动与野外生存训练的健身理论与方法、定向运动与野外生存训练的素质训练及要求 and 定向运动与野外生存训练的保健与康复。

## <<定向运动与野外生存训练>>

### 书籍目录

第一章 定向运动概述	第一节 定向运动的概念及分类	第二节 定向运动的起源与发展
第二章 定向运动与野外生存训练的锻炼价值及文化内涵	第一节 定向运动的锻炼价值	第二节 定向运动与野外生存训练的文化内涵
第三章 定向运动的锻炼效果评价	第一节 运动负荷的测定与评价	第二节 定向运动锻炼效果的评价
第四章 定向运动的竞赛观赏	第一节 体育观赏	第二节 体育竞赛的观赏方法
第五章 定向运动与野外生存训练的基础和物质条件	第一节 定向运动的基本竞赛规则	第二节 定向运动的物质条件
第六章 定向运动与野外生存训练的健身理论与方法	第一节 定向运动的健身理论与方法	第二节 野外生存的健身理论与方法
第七章 定向运动与野外生存的素质训练及要求	第一节 定向运动的素质训练和方法	第二节 野外生存身体素质训练和方法
第八章 定向运动与野外生存训练的保健与康复	第一节 常见的险情与处理	第二节 野外急救的方法
参考文献		

## <<定向运动与野外生存训练>>

### 章节摘录

- (3) 根据确定的竞赛项目, 选择竞赛场地, 设计竞赛路线。
  - (4) 根据比赛级别和水平准备相应的基本设备。
  - (5) 根据竞赛规程和规则印制检查点打印卡、检查点说明卡、竞赛成绩记录表、竞赛成绩统计表等。
  - (6) 接受报名, 审查运动员资格, 组织抽签, 编排比赛程序。
  - (7) 编排印制秩序册。
  - (8) 准备好裁判用的各种表格及其他用品, 组织裁判员学习, 确保裁判工作的公正、准确、快速。
  - (9) 召开组委会全体会议, 汇报赛会筹备情况、参赛队数及人数, 议定赛会的重大问题。
  - (10) 召开领队、教练员会议, 发放秩序册, 说明竞赛规程规则以外有关规定和要求。
  - (11) 竞赛的组织接待、后勤保障、交通工具准备, 布置赛场和会场。
2. 赛期工作
- (1) 组织开幕式。
  - (2) 进入临赛状态: 各类人员按时到位, 对场地设施、器材等, 作临赛前的最后检查。
  - (3) 实施竞赛: 按竞赛程序按时有序地组织比赛, 严肃认真地进行裁判, 做好成绩记录、核对、汇总及公告等工作。
  - (4) 加强安全保卫工作, 维持好赛场内外的秩序, 做好赛场医务工作。
  - (5) 根据竞赛规程和竞赛规则处理竞赛中发生的问题。
  - (6) 公布竞赛成绩、名次及颁奖。
  - (7) 组织闭幕式。
3. 赛后工作
- (1) 清理场地、收回器材及各种用具。
  - (2) 做好运动队和裁判人员的离会工作。
  - (3) 做好本次竞赛的总结工作。
  - (4) 整理比赛成绩和有关文件, 管理好竞赛资料, 大型比赛应印制成绩册, 并分发给参赛单位和有关部门。

<<定向运动与野外生存训练>>

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>