

<<定向越野>>

图书基本信息

书名：<<定向越野>>

13位ISBN编号：9787040175288

10位ISBN编号：7040175282

出版时间：2006-7

出版时间：高等教育出版社

作者：张惠红、郭申初、陈瑜/国别：中国大陆

页数：120

字数：170000

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>

<<定向越野>>

内容概要

本书是全国高等学校公共体育示范性教材之一。

由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写，紧密围绕教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神。

定向越野是近两年高校学生选修率较高的课程。

本书在编写过程中，始终瞄准大学生这一用书对象，淡化定向越野这一项目的竞技色彩，强调其健身性、趣味性、实用性和挑战性，突出学生在学习中的主动性、积极性和创造性，对定向越野的特点、价值、技战术、技能技巧、训练方法、竞赛组织、裁判方法以及定向越野地图的绘制等一系列相关知识内容进行了筛选和编排处理。

本书既可作为全国普通高等学校大学生公共体育课的教材，也可作为高等职业院校学生的公共体育课教材，还可作为广大定向爱好者的参考书。

<<定向越野>>

书籍目录

第1章 定向越野概述 第一节 什么是定向越野 第二节 定向越野的起源与发展 第三节 定向越野的特点与价值 第2章 定向越野的工具与装备 第一节 地图 第二节 指北针 第三节点标与打卡器 第四节 装备 第3章 定向越野基础知识 第一节 阅读定向地图 第二节 实地使用地图和指北针 第4章 定向越野技能与技战术 第一节 正确定向, 快速行进 第二节 捕捉检查点 第三节 选择路线 第四节 定向越野的体能基础——越野跑 第五节 定向越野技战术的运用 第六节 参加比赛 第5章 定向越野训练方法 第一节 个人训练计划的制定 第二节 技能训练 第三节 体能训练 第四节 心理训练 第6章 定向越野中的安全 第一节 做好准备工作 第二节 运动损伤的预防 第三节 伤害事故的预防和处理 第7章 定向运动地图的制作 第一节 定向地图制作的基本步骤 第二节 计算机后期制作 (OCAD) 附录 主要参考文献 后记

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>