

<<户外运动>>

图书基本信息

书名：<<户外运动>>

13位ISBN编号：9787040184501

10位ISBN编号：7040184508

出版时间：2005-9

出版时间：高等教育出版社

作者：张瑞林

页数：179

字数：210000

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>>

前言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育新的历史使命——培养高素质的创新型人才。

思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。

”为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月，教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三、四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。

《纲要》将体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。

《纲要》从学生身体发展水平和兴趣爱好的差异出发，将体育课程应达到的目标又分为符合大多数学生的基本目标和符合有发展余力的特长生的发展目标，倡导“三自主”教学组织形式，并对体育课程改革提出了具体的操作要求。

基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面的重新定位和普通高等学校体育教学条件的现实状况，我们组织编写了这套教材。

本套教材包括《篮球运动》、《排球运动》、《足球运动》、《武术》、《散打》、《跆拳道》、《女子防身术》、《健美操》、《体育舞蹈》、《健身健美》、《游泳》、《乒乓球运动》、《羽毛球运动》、《网球运动》、《户外运动》、《体育保健与康复》等。

<<户外运动>>

内容概要

该书为“高等教育百门精品课程教材建设计划”立项项目，并经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定。

全书共分七个章节，首先简略介绍体育健康、户外运动与身体、心理健康的关系，然后，详细地介绍了四种不同的户外运动：定向运动、攀岩运动、野营、山地自行车运动。

详略得当，结构清晰，介绍明了。

<<户外运动>>

书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼与健康 第三节 学校体育与竞技运动 第四节 营养与健康 第五节 校园体育文化 第六节 奥林匹克运动 第七节 普通高等学校对体育教育的要求

第二章 户外运动与身体健康 第一节 户外运动促进心肺功能 第二节 户外运动与弹跳能力 第三节 户外运动与力量 第四节 户外运动与柔韧性 第五节 户外运动与灵敏性 第六节 户外运动中易发损伤的治疗与预防 第七节 户外运动常见险情与处理措施 第八节 身体健康的测量与评价

第三章 户外运动与心理健康 第一节 心理健康的标准 第二节 户外运动与心理健康 第三节 提高心理健康的户外运动锻炼方法 第四节 心理健康的测量与评价

第四章 定向运动 第一节 定向运动概述 第二节 定向运动的发展演变 第三节 定向运动的物质条件 第四节 定向越野地图的基本知识 第五节 地貌的基本形态 第六节 定向运动的基本技能 第七节 定向运动的战术 第八节 定向运动竞赛的组织与裁判

第五章 攀岩运动 第一节 攀岩运动概述 第二节 攀岩装备 第三节 绳结 第四节 保护技术 第五节 攀岩技术 第六节 下降技术 第七节 攀岩战术 第八节 攀岩训练 第九节 UIAA比赛规则——总则

第六章 野营 第一节 野营的相关知识准备 第二节 野营的相关物质装备 第三节 野营实践技术

第七章 山地自行车运动 第一节 山地自行车运动概述 第二节 山地自行车运动的装备 第三节 山地自行车的骑行技术 第四节 山地自行车的训练方法 第五节 山地自行车的体能训练参考文献

<<户外运动>>

章节摘录

插图：

<<户外运动>>

编辑推荐

《户外运动》由高等教育出版社出版。

<<户外运动>>

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>