

<<小学-2+1郊游与野外活动>>

图书基本信息

书名：<<小学-2+1郊游与野外活动>>

13位ISBN编号：9787040367188

10位ISBN编号：7040367181

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>

<<小学-2+1郊游与野外活动>>

书籍目录

第一章郊游 第二章登山运动 第三章远足 第四章野餐 第五章放风筝 第六章定向运动 第七章滑雪运动
附录参加野外运动的综合评价表 参考文献

<<小学-2+1郊游与野外活动>>

章节摘录

版权页：插图：摔伤斜滑的山路，如湿滑的石面、泥路或布满沙粒的干燥山路，都容易使同学们在下坡时滑倒受伤。

【避免措施】穿有护踝且鞋底有凹凸纹的防滑的远足鞋，准备一根手杖或木棍。

避免行走在湿滑的石面、泥路或布满沙粒的干燥山路上。

迷路在天气有雾或掉队的情况下，容易发生迷路。

【避免措施】打前站的老师或同学应在弯道、岔路及容易迷路的地点设立明确路标。

迷失方向后，应利用所带指南针及地图设法找出所处位置（图3—2）。

若不能依原路折回起点，应留在原地等候救援。

若决定继续前进，寻路时应在每一路口留下标记。

如未能辨认位置，应向上往高处走。

切忌向下走向山涧深谷，避免发生危险。

要避免不认识的植物山野中有些植物有伤害性，如漆树会使人皮肤过敏，针叶植物会刺伤人。

野菇与野果可能有毒，随意摘食有时会中毒。

【避免措施】避免走入生长茂密的丛林；远足时应穿长袖衣裤，以防针叶扎伤；切勿用手接触漆树或针刺植物，更不可随便采摘野菇或野果。

如发现意外，应立即采取相应的救治措施。

远足案例一、深圳市某学校的远足计划 1.远足的目的 到大自然中去感受祖国山河湖海的风光，陶冶身心与情操，调节紧张的学习情绪，增强体质，培养意志品质 2.要求和注意事项（1）远足的时间最好安排在春暖花开的季节，在参加远足运动前，全体学生必须明确远足运动的目的与目标。

（2）远足的地点最好选择在由野、农村或自然风景区，行走的路线可选择人稀车少的道路、田间小路和乡村小道。

（3）远足运动前要经校医同意。

以班级为基本单位，了解学生的特点，对远足中可能出现的各种问题有所准备。

（4）穿轻便的旅游鞋和宽松的服装。

（5）远足要团结合作，行进速度要均匀。

3.远足运动的售种准备（1）各班要制定远足计划，全班同学按体质强弱分成若干个互助小组，每组以3~5人为宜，推选责任心强的学生担任小组长，以保证远足安全和活动计划的实施。

（2）教师应提前组织生学习远足知识，并指导各习、组长熟悉自己的分工与职责。

（3）领队教师应带领打前站的学生，提前几天勘察远足路线与沿途路况，并根据实地勘察情况制作各种简易路标。

（4）出发前要了解远足的往返路线与时间安排。

包括中途休息、到达和集合返回的时间。

<<小学-2+1郊游与野外活动>>

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(小学)》由高等教育出版社出版。

<<小学-2+1郊游与野外活动>>

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>