

<<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：9787113101244

10位ISBN编号：7113101240

出版时间：2009-7

出版时间：中国铁道

作者：乔梁 编

页数：304

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

人类素质的提高决定人类社会的进步。

人的素质分为身体素质结构系统和社会素质结构系统，两大系统交合为一个素质整体。

如果说人的身体素质非常好，而社会素质结构欠缺，这就缺少了要交合的社会素质结构内容，其素质状态只能是“四肢发达，头脑简单”。

如果一个人的社会素质很高，而身体素质很差，这必然使他的社会素质难以展现，导致不能发挥他的整体素质。

因此，国家始终坚持以培养德智体全面发展的人才作为教育方针。

本书正是牢牢把握我国的教育方针，以促进人的素质全面发展作为编写指导思想。

定向运动是参加者借助于地图和指北针，按照规定的顺序独立地完成寻找若干个标绘在地图上的地面检查点，并以最短的时间跑完全赛程的运动。

野外生存训练是在老师的指导下，为全面发展学生在野外环境下的身体素质、心理素质和社会适应性，不断提高野外生存能力而进行的一种专门的教育过程。

定向运动与野外生存训练存在如下关系：定向运动是一项高度发挥个人智慧和体能的野外运动，是发展野外生存能力的重要手段，定向运动侧重于方位判断、竞技能力的培养，野外生存训练侧重于野外环境下生活技能的培养。

关于定向运动和野外生存知识的书籍五花八门，但是，由于这门学科在我国发展较晚，至今还很年轻，所以，当前出版的各种版本书籍从体系到内容颇不一致，简单嫁接者居多，针对性欠佳。

目前，市场上的相关书籍主要以翻印国外著作和科普性知识读本为主，而能配套教学使用且集定向运动、野外生存知识和相关体能训练为一体的教程较少。

当今学校体育教学中，将定向运动与野外生存训练作为一门选修课教材的做法日益普及，为了适应教学的需要，编写配套教材非常有必要。

## <<定向运动与野外生存训练>>

### 内容概要

本书分为上、下两篇，共九章。

上篇为定向运动篇，主要包括定向运动概述、定向运动地图和指北针、定向运动的基本技术、定向运动的竞赛组织与裁判工作；下篇为野外生存篇，主要包括野外生存训练概述、野外生存训练的主要活动内容、野外生存训练的策划与准备、野外生存训练的技能、野外生存训练的安全知识。

本教材适用于普通高等学校公共体育选修课的大学生使用，也可以作为担任定向运动与野外生存训练教学的教师和这类运动爱好者的参考书。

## &lt;&lt;定向运动与野外生存训练&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 定向运动篇 第一章 定向运动概述 第一节 定向运动的概述与历史沿革 第二节 定向运动的分类 第三节 定向运动的特点与价值 第四节 定向运动的主要赛事 第五节 定向运动的器材与场地 第六节 定向运动对个人的基本要求 复习思考题 第二章 定向运动地图和指北针 第一节 地图的基本知识 第二节 定向运动地图的基本要素 第三节 定向运动地图制作 第四节 指北针 复习思考题 第三章 定向运动的基本技术 第一节 现地使用地图的技术 第二节 选择运动路线的技术 第三节 捕捉检查点的技术 第四节 读图的技术 第五节 越野跑的技术 复习思考题 第四章 定向运动的竞赛组织与裁判工作 第一节 定向运动的竞赛组织 第二节 定向运动竞赛规则及裁判方法 第三节 定向运动竞赛裁判所需器材 复习思考题 下篇 野外生存篇 第五章 野外生存训练概述 第一节 野外生存训练的基本概念与历史沿革 第二节 野外生存训练的特点与价值 第三节 野外生存训练的装备 复习思考题 第六章 野外生存训练的主要活动内容 第一节 远足 第二节 野营 第三节 登山运动 第四节 攀岩运动 第五节 野外穿越 第六节 漂流运动 复习思考题 第七章 野外生存训练的策划与准备 第一节 野外生存生活内容的方案设计和组织 第二节 出发前的物质准备 第三节 出发前的体能准备 第四节 出发前的心理准备 复习思考题 第八章 野外生存训练的技能 第一节 野外方向的判定 第二节 野外行走 第三节 特殊地域行走 第四节 野外攀登 第五节 野外漂流 第六节 野外宿营 第七节 野外饮食 第八节 天气观测 复习思考题 第九章 野外生存训练的安全知识参考文献附录

## <<定向运动与野外生存训练>>

### 章节摘录

插图：2.测量磁方位角磁方位角是指从实地某点上的磁北方向线起，按顺时针方向到目标方向线之间的水平夹角。

在定向运动中，参加者可利用磁方位角确定目标点方向和运动方向。

(1) 地图上测量磁方位角以指北针基板的边缘或目标方向指示线与地图上站立点和目标点符号的连线平行或重合，水平转动地图，使地图上的磁北方向线与指北针方向一致。

若地图上磁北方向线过指北针磁针轴心，则应使磁北方向线与磁针方向重合；若地图上磁北方向线不过指北针磁针轴心，则应使磁北方向线与磁针方向线平行。

然后转动罗盘，使罗盘上的定向箭头与磁针北端重合一致。

此时，指北针底板上的目标方向箭头的中心指示线，所对的罗盘刻度即为地图上某站立点到目标点的磁方位角的角度。

(2) 实地测量磁方位角在实地站立点上平置指北针，并使指北针基板上的目标方向指示线指向实地目标点方向。

然后，转动罗盘，使罗盘上的磁北标定线与磁针北端重合一致。

此时，指北针底板上的目标方向指示线所对的罗盘刻度即为实地上某点到目标点的磁方位角的角度。

## <<定向运动与野外生存训练>>

### 编辑推荐

《定向运动与野外生存训练》是由中国铁道出版社出版的。

<<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>