

<<定向与拓展>>

图书基本信息

书名：<<定向与拓展>>

13位ISBN编号：9787122137432

10位ISBN编号：7122137430

出版时间：2012-6

出版时间：化学工业出版社

作者：周林清 编

页数：119

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>

<<定向与拓展>>

前言

定向与拓展运动是一种智力与体力并重的智慧型运动，参与其中不仅可以强健体魄，还能体验到活跃思维、有效沟通、增强耐力、应变协作的快感。

凭借冒险性、趣味性和挑战性特质，定向与拓展运动已然成为都市人群回归自然、有氧锻炼、建立社交网络的重要方式。

定向与拓展运动以精心设计各项活动，使参与者达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”为目的，是培养参与者认知自身潜能、克服心理惰性、启发创造能力、改善人际关系、融洽群体合作的有效措施，因此定向与拓展课程不但被教育部列入了中、小学体育课标准，还被设定为高等院校体育教育的主干课程。

本书以定向与拓展运动的基本知识为核心，分别介绍了定向运动的起源与发展、定向运动场地与器材、定向运动地图的制作、定向路线的设计、定向基本技能与基本战术、定向活动范例、定向运动竞赛的裁判法与规程、定向与拓展运动中的安全问题内容，力求为读者提供定向与拓展知识，解决定向与拓展运动中遇到的实际问题。

本书为北京市重点学科《体育教育训练学》2010年度资助项目，在全书的编写过程中作者阅读、参考和引用了大量的相关文献，在此对前辈、同行以及对本书出版给予关心和支持的人们表示诚挚的谢意。

本书编写过程中尹刚、郑豫东、谭峰、肖波、辛延刚、黄海在文献收集、数据处理方面做了大量的工作，在此也深表感谢。

本书既可用于普通高学校定向与拓展运动相关课程和社会体育指导员的的教学，又可作为开展定向与拓展活动的策划者、组织者的参考书，还可为参与定向与拓展运动的个人和团队提供有益的指导和帮助。

限于作者水平，书中若有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

作者 2012年3月

<<定向与拓展>>

内容概要

通过不断确定位置、把握方向去实现一个接一个的胜利，培养创新思考、解决问题的能力；经历团队拓展，发展团队间的协作关系，体验高效沟通带来的无限能量，是定向与拓展运动参与者所追求的真谛。

本书以定向与拓展运动的基本知识为核心，对定向运动的起源与发展、定向场地与器材、定向地图的制作、定向路线的设计、定向基本技能与基本战术、定向活动范例、定向运动竞赛的裁判法与规程、定向拓展活动、定向与拓展中的安全问题等内容进行了介绍，力求为读者提供定向与拓展知识，解决定向与拓展运动中遇到的实际问题。

本书既可用于普通高等学校定向与拓展运动相关课程的教学，又可作为定向与拓展活动的策划者、组织者的参考书，还可为参与定向与拓展运动的个人和团队提供有益的指导。

<<定向与拓展>>

作者简介

周林清副教授，首都体育学院休闲运动教研室教师。

主要从事田径、户外运动和定向运动等教学、训练和科研工作，李鸿江学术创新团队和国家优秀教学团队成员之一，完成多项相关课题，参编教材8部，发表论文近20篇。

担任建国60周年群众游行体育发展方阵教练，获得先进个人称号。

被北京市体育局评为2003—2006年度优秀裁判员；荣获好运北京田径系列赛事“五好个人”，北京奥运会、残奥会“五好个人”和广州亚残会“先进个人”等光荣称号。

<<定向与拓展>>

书籍目录

第一章 定向运动的起源与发展

第一节 定向运动的定义、分类与形式

第二节 定向运动的起源与发展

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

思考题

第二章 定向运动的场地与器材

第一节 活动场地的选择

第二节 定向运动的器材及使用方法

思考题

第三章 定向地图的制作

第一节 定向地图制作的基本步骤

第二节 专用制图软件OCAD简介

第三节 简单定向运动教学用图的制作

思考题

第四章 定向运动路线设计

第一节 定向运动路线设计的基本原则与步骤

第二节 定向运动路线设计的方法

第三节 定向运动路线设计

思考题

第五章 定向运动基本技能

第一节 现地判定方位

第二节 地图与现地对照

第三节 利用地图行进

第四节 定向运动的基本战术

思考题

第六章 定向运动活动范例

第一节 定向运动活动

第二节 定向运动情景教学案例

思考题

第七章 定向运动竞赛的裁判法与规程

第一节 定向运动竞赛的裁判工作

第二节 定向运动竞赛的裁判规则

第三节 定向运动竞赛规程范例

思考题

第八章 定向拓展

第一节 拓展训练

第二节 定向拓展

第三节 定向拓展活动范例

思考题

第九章 定向与拓展运动中的安全问题

第一节 定向运动中常见的安全问题

第二节 “高危”项目操作流程及应注意的问题

第三节 拓展训练器材的安全标准、使用方法、例行检查和保养

思考题

<<定向与拓展>>

附录：校园定向运动的方案设计
参考文献

<<定向与拓展>>

章节摘录

版权页：插图：第一章 定向运动的起源与发展 本章提要：本章主要阐述了定向运动的概念、形式、特点和价值；定向运动的起源与发展；国内外主要定向运动赛事；定向运动所需器材；学校开展定向运动的益处。

第一节 定向运动的定义、分类与形式 1.定向运动的定义 定向运动（orienteeing）是指运动员借助定向地图和指北针，按组织者规定的顺序方式，自我选择行进路线并到访地图上所标示的地面检查点，以通过全程检查点，用时较短者或在规定时间找到检查点得分较多者为胜的一种体育运动。

2.定向运动的分类（1）定向运动按运动工具的不同可分为：徒步定向：如传统定向越野跑、接力定向、积分定向、夜间定向、五日定向、公园定向等。

工具定向：如滑雪定向、山地自行车定向、摩托车定向等。

（2）定向运动按年龄的不同可分为青年组、老年组和少年组。

（3）定向运动按性别的不同可分为男子组和女子组。

（4）定向运动按技术水平的不同可分为初级组（体验组和家庭组）、高级组和精英组。

（5）定向运动按参加人数的不同可分为个人单项、个人双项和集体项。

不论男女只要你喜爱郊野活动，定向运动一定适合你。

3.定向运动在现实生活中的活动形式（1）定向越野（Cross—Country Orienteering）：它是组织方法比较简便、开展最为广泛的一种定向活动。

比赛的成败在于识图的能力大小和野外奔跑能力的强弱，因此适于各种年龄、性别的人参加，是国际定向运动联合会（IOF，以下简称国际定联）正式承认的比赛项目之一。

（2）接力定向（Relay Orienteering）：是团体之间的定向越野比赛项目之一，通常两人或三人以上，比赛路线分为若干段，每名队员完成其中指定一段后尽快返回（接棒区），以触手方式进行交棒（不用接力棒）。

其成绩好坏直接与团队精神及队员体能发挥好坏有关，比赛中每名选手完成其中一段，各段参赛选手的成绩相加为该团队的总成绩，以时间最短完成全部赛程者为胜。

（3）滑雪定向（Ski Orienteering）：可按个人、团队等形式进行比赛，与徒步定向的区别是借助滑雪装备。

<<定向与拓展>>

编辑推荐

《定向与拓展》既可用于普通高等学校定向与拓展运动相关课程的教学，又可作为定向与拓展活动的策划者、组织者的参考书，还可为参与定向与拓展运动的个人和团队提供有益的指导。

<<定向与拓展>>

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>