

<<户外运动与拓展训练>>

图书基本信息

书名：<<户外运动与拓展训练>>

13位ISBN编号：9787308095044

10位ISBN编号：7308095045

出版时间：2012-1

出版时间：浙江大学出版社

作者：厉丽玉

页数：293

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>

## <<户外运动与拓展训练>>

### 内容概要

《户外运动与拓展训练》分上篇与下篇，共13章33节，全面系统地介绍户外运动与拓展训练的主要内容、方法手段，以及开展此类运动的基本常识、组织与实施过程，其中户外运动以环节分类方式提供全景式运动准备与过程知识，拓展运动以项目分类方式提供实施训练的具体路径，结合近年实践展示具有借鉴价值的实施案例和可操作的训练方法。

《户外运动与拓展训练》以在校学生的普及性专业知识为主，每章节首页均有卷首的“实操案例”和卷尾的“经验性训练”，同时附有复习思考题，非常适合缺少实践经验的在校学生学习之用，对户外运动和拓展训练爱好者也有参考价值。

## <<户外运动与拓展训练>>

### 书籍目录

上篇 户外运动第一章 户外运动概述 第一节 户外运动的起源与发展 第二节 户外运动的价值与规则  
第二章 户外运动的基本准备 第一节 周密计划 第二节 身心准备 第三节 装备购置第三章 户外运动进阶 第一节 生活器材 第二节 通讯及导航器材第四章 生存技能 第一节 食宿生存 第二节 环境生存 第三节 危难生存第五章 应急处置 第一节 抽筋、扭伤与脱臼 第二节 毒虫、毒蛇咬伤 第三节 狗咬伤  
第四节 热昏厥、脱水、晒伤 第五节 出血、骨折 第六节 雷击、溺水 第七节 腹泻、食物中毒、疟疾 第八节 失温、冻伤第六章 安全保障 第一节 绳带保障 第二节 器具保障第七章 户外运动项目介绍 第一节 徒步穿越 第二节 登山攀岩 第三节 水上运动第八章 定向运动 第一节 定向运动概述 第二节 定向越野的器材、装备和场地 下篇 拓展训练第一章 拓展训练概述 第一节 拓展训练的起源与发展 第二节 拓展训练的理论基础第二章 拓展训练模式 第一节 拓展训练准备 第二节 拓展训练模式第三章 拓展训练过程 第一节 破冰课程 第二节 项目实施与分享第四章 拓展项目 第一节 高空项目 第二节 中低空项目 第三节 地面与心智项目 第四节 户外项目 第五节 综合项目第五章 拓展训练的安全保障 第一节 安全是拓展训练的命脉 第二节 安全原则 第三节 安全保障 第四节 安全认证参考文献

## <<户外运动与拓展训练>>

### 编辑推荐

厉丽玉主编的《户外运动与拓展训练》分上篇与下篇，共13章33节，全面系统地介绍户外运动与拓展训练的主要内容、方法手段，以及开展此类运动的基本常识、组织与实施过程，其中户外运动以环节分类方式提供全景式运动准备与过程知识，拓展运动以项目分类方式提供实施训练的具体路径，结合近年实践展示具有借鉴价值的实施案例和可操作的训练方法。

本书以在校学生的普及性专业知识为主，每章节首页均有卷首的“实操案例”和卷尾的“经验性训练”，同时附有复习思考题，非常适合缺少实践经验的在校学生学习之用，对户外运动和拓展训练爱好者也有参考价值。

<<户外运动与拓展训练>>

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>