

<<大学生户外运动>>

图书基本信息

书名：<<大学生户外运动>>

13位ISBN编号：9787564308957

10位ISBN编号：7564308958

出版时间：2010-9

出版时间：董立 西南交通大学出版社 (2010-09出版)

作者：董立

页数：340

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>

<<大学生户外运动>>

内容概要

户外运动的起源与发展、户外运动对大学生身心发展的重要意义、大学生户外运动前的准备及大学生户外运动计划的制订等。

同时,采用图文结合的形式,简洁的文字配以生动的图片,形象地介绍了户外运动常见的定向运动、野外生存、登山攀岩及漂流等户外项目,并重点介绍这些项目的起源与发展、主要器械装备及基本技能,以丰富大学生的户外运动知识。

《大学生户外运动》最后重点介绍了户外运动的安全防范与急救,为广大的大学生户外运动爱好者在感受自然、享受自然中提供帮助。

另外,《大学生户外运动》还选编了大学生户外运动游戏20项以供参考。

在《大学生户外运动》编写过程中,参考了部分相关专业的书籍、资料及图片,在此向有关单位和作者表示衷心的感谢!同时,也感谢我的同事和学生为《大学生户外运动》提供了他们参与户外运动的相片。

由于编写水平与经验有限,《大学生户外运动》难免有不足之处,敬请广大读者批评指正。

<<大学生户外运动>>

书籍目录

第一章 户外运动简介第一节 户外运动的起源及发展第二节 户外运动的概念及特点第三节 户外运动的分类与价值第二章 大学生身心健康与户外运动第一节 健康的概念第二节 大学生生理与心理的主要特征第三节 户外运动对大学生身心健康的作用第三章 大学生户外运动前的准备第一节 身体准备第二节 心理准备第三节 器械准备第四章 户外运动计划的制订第一节 如何制订户外运动计划第二节 户外运动计划制订的范例第五章 大学生户外运动——定向运动第一节 定向运动的基本理论第二节 定向运动的器械装备第三节 定向运动的基本技能第六章 大学生户外运动——野外生存第七章 大学生户外运动——登山运动第八章 大学生户外运动——攀岩运动第九章 大学生户外运动——漂流运动第十章 大学生户外运动——山地自行车第十一章 大学生户外运动——户外拓展训练第十二章 户外运动的安全防范与急救第十三章 户外运动游戏选编附录 大学生户外运动词汇中英文对照表参考文献

<<大学生户外运动>>

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>