

# 《校园定向与野外拓展教程》

## 图书基本信息

书名：《校园定向与野外拓展教程》

13位ISBN编号：9787560850450

10位ISBN编号：7560850456

出版时间：2012-12

出版社：陈蕴霞、答英娟、王芒 同济大学出版社 (2012-12出版)

作者：陈蕴霞

页数：173

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《校园定向与野外拓展教程》

## 内容概要

《校园定向与野外拓展教程》(作者陈蕴霞、答英娟、王芒)以“健康第一、全面发展”理念为背景，以在校园中开展定向运动为主要手段，以野外拓展运动作为补充，对定向运动起源、地图知识、定向运动技能、组织定向比赛及野外拓展运动、安全救护等知识作了详细的介绍。

《校园定向与野外拓展教程》内容丰富，图文并茂，可作为在校师生学习参考的教材及社会从业人员进行野外活动的读本。

## 书籍目录

- 前言
- 第一章 定向运动概述
  - 第一节 定向运动简介
  - 第二节 定向运动在中国
- 第二章 校园定向运动
  - 第一节 校园定向运动概述
  - 第二节 开展校园定向运动教学的条件
  - 第三节 绘制定向教学地图
  - 第四节 设计教学定向路线
  - 第五节 打卡流程
  - 第六节 校园定向教学的主要内容
  - 第七节 校园定向教学的方法与步骤
- 第三章 定向地图知识
  - 第一节 定向地图比例尺
  - 第二节 等高线的识别
  - 第三节 地图的符号
  - 第四节 检查点说明符号
- 第四章 定向运动基本技术与练习
  - 第一节 读图与定位
  - 第二节 初学者如何选择最佳路线
  - 第三节 一条完整路线各阶段的技术
  - 第四节 指北针的使用方法
  - 第五节 校园定向运动基本身体练习
- 第五章 校园定向项目介绍
  - 第一节 校园百米定向
  - 第二节 校园短距离定向
  - 第三节 校园标准距离定向
  - 第四节 校园积分定向
  - 第五节 校园定向接力赛
  - 第六节 校园定向团体赛
- 第六章 校园定向比赛的组织
  - 第一节 组织比赛具备的条件
  - 第二节 组织比赛
  - 第三节 犯规与处罚
  - 第四节 比赛组织实例
- 第七章 野外拓展运动
  - 第一节 野外拓展简介
  - 第二节 徒步穿越
  - 第三节 攀岩
  - 第四节 漂流
  - 第五节 溯溪
- 第八章 野外活动注意的问题及救护
  - 第一节 野外活动注意的问题
  - 第二节 野外活动意外事故的救护
- 附录
  - 附录A 中国定向运动大事记
  - 附录B 定向运动竞赛规则(2004年国际定向联合会发布)

# 《校园定向与野外拓展教程》

附录C 自测题  
主要参考文献

# 《校园定向与野外拓展教程》

## 编辑推荐

《校园定向与野外拓展教程》(作者陈蕴霞、答英娟、王芒)就是在“以人为本，健康第一”的理念指导下，本着全面提高学生综合素质和生存能力、增强学生国防意识的原则而编写。本书主要论述定向运动在学校校园的发展，除了介绍定向运动一般知识外，还将定向运动在校园的发展进行深入探讨，突出定向运动在校园的开展，为大学生定向运动初学者和爱好者的入门提供了方便。

# 《校园定向与野外拓展教程》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)