

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《大学生户外运动》

内容概要

《大学生户外运动》系统地介绍了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:www.tushu000.com