

<<高校校园定向运动教程>>

图书基本信息

书名：<<高校校园定向运动教程>>

13位ISBN编号：9787560836188

10位ISBN编号：7560836186

出版时间：2010-6

出版时间：陈蕴霞、龚博敏 同济大学出版社 (2010-06出版)

作者：陈蕴霞，龚博敏 编

页数：144

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>

## <<高校校园定向运动教程>>

### 内容概要

《高校校园定向运动教程》主要论述定向运动在高校校园的发展。书中除了介绍定向运动一般知识外，还对定向运动在校园的发展进行了深入探讨。本书不仅为大学生定向运动初学者和爱好者的入门提供了方便，也为教师编写教案提供了一个平台，既能从理论上讲清定向运动的发展概况，又能在实践中指导学生的学习和训练。

## &lt;&lt;高校校园定向运动教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 定向运动概述第一节 什么是定向运动一、定向运动的定义二、定向运动的起源三、定向运动主要竞赛项目四、定向运动的种类五、常见的定向运动形式第二节 定向运动在中国的发展一、定向运动在我国的兴起阶段二、定向运动在我国的发展阶段三、现阶段定向运动在我国的发展四、港澳台地区定向运动的发展五、定向运动在上海的发展六、定向运动的价值第二章 定向运动基础知识第一节 定向运动的物质条件一、定向运动一般装备二、定向比赛专用器械第二节 定向运动地图一、定向地图的比例尺二、定向地图的符号三、地貌——等高线的识别第三节 定向地图与指北针的使用方法一、初学者如何判定定向地图二、初学者如何选择最佳的定向路线三、指北针的使用及注意事项第三章 校园定向运动教学第一节 校园定向运动概述一、定向运动在高校的开展二、定向运动在高校开展的价值和意义第二节 开展校园定向运动教学的条件一、开展校园定向运动的必备条件二、如何准备校园定向地图第三节 如何绘制定向教学地图一、绘制校园定向教学地图需要具备的基本知识与技能二、制作校园定向教学的底图三、绘制校园定向教学用图需要的工具四、用OCDA软件绘制校园定向教学用图五、定向运动地图的绘制练习第四节 如何设计教学定向路线一、定向运动路线设计的一般原则二、设计定向教学路线需要注意的问题第五节 校园定向教学的主要内容一、校园定向运动概述二、校园定向基础部分三、校园定向技能教学四、模拟比赛教学第六节 校园定向教学方法与步骤一、理论教学方法二、技术教学第七节 制定教学大纲一、课程要求二、教学目的三、定向运动课程的地位、作用和任务四、教学内容和教学的基本要求五、校园定向课程要求六、校园定向课程的设置和时数分配七、考核八、校园定向课程学期教学周历表第四章 校园定向运动训练第一节 校园定向运动基本身体训练一、校园定向运动基本身体训练二、定向运动中的心理训练第二节 校园定向运动专项技术训练一、读图训练二、确定站立点训练三、进入控制点训练四、简化读图训练五、打卡训练六、全程越野式模拟训练第五章 定向运动比赛的组织第一节 组织比赛必须具备的基础.....第六章 校园定向运动需要注意的问题第七章 中国定向运动大事记参考文献

## <<高校校园定向运动教程>>

### 章节摘录

版权页：插图：一、定向运动的定义定向运动是利用一张详细精确的地图和一个指北针，自行选择行进路线，按顺序到访地图上所指示的各个检查点，以最短时间到达所有点标者为胜。

定向运动俗称“狡猾的赛跑”，它是一种考验体能与智慧的运动项目，通常设在森林、郊外和城市公园里进行，也可在大学校园里进行。

一条标准的定向路线包括一个起点（用△表示），一系列检查点（用

表示）和一个终点（用 表示）。

这些检查点已在地图上用阿拉伯数字标明，在实际地形中，一个三面30cm×30cm对角分为橙红色和白色相间的检查点标志着运动员应该找到的点的位置。

快速识读地图，并利用指北针在森林、公园或校园里辩明方向和选择适宜自己的行进路线，以最快速度按顺序到访地图上指示的各个检查点的能力便是该项运动的精髓所在。

二、定向运动的起源定向运动起源于19世纪末、20世纪初的欧洲北部斯堪的纳维亚半岛，当时斯堪的纳维亚半岛广阔而崎岖不平，土地上覆盖着一望无际的森林，散布着无数的湖泊，城镇、村庄稀疏散落，人们的交通主要是依靠那些隐现在林中湖畔的弯弯曲曲的小路。

最早从事定向运动的人们是军队，他们要完成保卫国家的任务，就必须要有在这样条件的地理环境中生存和行进的能力，这样，军队便成了开展定向运动的先驱。

<<高校校园定向运动教程>>

编辑推荐

《高校校园定向运动教程》由同济大学出版社出版。

<<高校校园定向运动教程>>

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:<http://www.tushu007.com>