

《山水觅踪:定向越野》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年08月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534549403

丛书名：动感中国人现代竞技运动系列

内容简介

本书为“动感中国人”现代竞技运动系列之一，是一本定向越野基本知识、练法入门的学习参考书。从定向越野运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面，深入浅出地描绘了定向越野运动项目的基本知识和基本技能，从理论上探讨了定向越野运动的规律和特征。配有大量图解和详细文字介绍。以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述定向越野的故事，极易将读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

目录

第一篇 发现定向运动

第一讲 定向运动概述

一、什么是定向运动

二、定向运动的起源与发展

（一）定向运动的起源

（二）定向运动的发展

三、定向运动在我国的开展

第二讲 定向运动的魅力

一、定向运动的特点

（一）自然性方面的特点

（二）社会性方面的特点

二、定向运动的价值

（一）健身价值

（二）益智价值

（三）育德价值

（四）娱乐价值

（五）社交价值

（六）经济价值

第二篇 体验定向运动

第三讲 阅读定向地图

一、定向地图上的比例尺

（一）比例尺的概念

（二）比例尺的表示形式

（三）数字比例尺的换算

（四）比例尺在定向越野中的作用

二、定向地图上的符号

- (一) 符号的种类
- (二) 符号构成的特点与要素
- 三、地图上的等高线
 - (一) 等高线显示地貌的原理
 - (二) 等高线显示地貌的特点
 - (三) 等高距
 - (四) 示坡线
- 四、地图上的磁北线
- 五、定向地图上的图例说明
- 六、定向地图上的检查点说明
- 七、读图的一般规则与注意事项
- 第四讲 实地使用地图和指北针
 - 一、判定方位
 - (一) 利用指北针判定方位
 - (二) 利用地物判定方位
 - (三) 利用太阳和手表判定方位
 - 二、标定地图
 - (一) 概略标定地图
 - (二) 利用指北针标定地图
 - (三) 利用地物标定地图
 - 三、对照地图确定站立点在地图上的位置
 - (一) 直接确定
 - (二) 利用位置关系确定
 - (三) 利用“交会法”确定
 - 四、判读地貌
 - (一) 山的各部形态
 - (二) 地貌起伏的判断
 - (三) 坡度和形态的判断
 - (四) 高程和高差的判定
- 第五讲 学习定向技能
- 第六讲 体验定向乐趣
- 第七讲 挑战定向越野比赛
- 第三篇 感用定向运动
 - 第八讲 组织定向比赛
 - 第九讲 个人训练指导
 - 第十讲 安全与防范措施
- 第四篇 展望定向运动
 - 第十一讲 定向运动与都市人的生活
 - 第十二讲 定向运动与徒步体育旅游
 - 第十三讲 定向运动相关链接
- 参考书目

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)