

## 课程大纲 COURSE SYLLABUS

1.	<b>课程代码/名称</b> <b>Course Code/Title</b>	CPE5011/定向越野 Foot Orienteering
2.	<b>课程性质</b> <b>Compulsory/Elective</b>	选修 Elective
3.	<b>课程学分/学时</b> <b>Course Credit/Hours</b>	0/32
4.	<b>授课语言</b> <b>Teaching Language</b>	中文 Chinese
5.	<b>授课教师</b> <b>Instructor(s)</b>	梁锡元
6.	<b>是否面向本科生开放</b> <b>Open to undergraduates or not</b>	否/not
7.	<b>先修要求</b> <b>Pre-requisites</b>	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
8.	<b>教学目标</b> <b>Course Objectives</b>	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 一、增强学生身体素质 二、提高运动竞技能力 三、认识定向越野基本理论 四、掌握定向越野技能
9.	<b>教学方法</b> <b>Teaching Methods</b>	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 讲解示范法、对比练习法、启发教学法、分层教学法
10.	<b>教学内容</b> <b>Course Contents</b>	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
	<b>Section 1</b>	讲解本学期课程安排 课程要求和考核的标准 定向运动项目介绍 (百米, 短距, 积分, 团队等等)
	<b>Section 2</b>	定向理论知识介绍: 地图, 符号 定向设备介绍和使用 定向实际运用
	<b>Section 3</b>	百米定向项目规则讲解 地图的使用 百米读图练习

<b>Section 4</b>	百米赛实践 百米赛难点解决 百米赛技巧与节奏教学
<b>Section 5</b>	百米赛巩固练习 百米赛测试 总结
<b>Section 6</b>	短距离赛项目讲解 地图与符号教学 短距离赛难点重点
<b>Section 7</b>	短距离赛实践 短距离赛技术与路线选择教学 短距离赛的速度要求
<b>Section 8</b>	短距离赛考核 总结
<b>Section 9</b>	积分赛项目讲解 积分赛的区别 积分赛的技巧教学
<b>Section 10</b>	积分赛实践 积分赛难点突破 积分赛时间规划突破
<b>Section 11</b>	积分赛讨论学习 积分赛考核 总结
<b>Section 12</b>	团队赛项目讲解 团队赛分工合作教学 团队赛技巧教学
<b>Section 13</b>	团队赛实践 团队赛重点难点突破 团队赛分工规划突破
<b>Section 14</b>	团队赛考核 总结
<b>Section 15</b>	期末考核
<b>Section 16</b>	机动
<b>11. 课程考核</b> <b>Course Assessment</b>	
	<p>( ① 考核形式 Form of examination; ②. 分数构成 grading policy; ③ 如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference. )</p> <p>考核形式: 技术实践考核 分数构成: 平时成绩 30%、期末考试 70%</p>
<b>12. 教材及其它参考资料</b>	

## Textbook and Supplementary Readings

《中国学生徒步定向竞赛规则》

《中国徒步定向运动竞赛规则》