第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787810538763

10位ISBN编号：7810538764

出版时间：2004-1

出版时间：湖南大学出版社

作者：徐晓涛

页数：222

字数：181000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。
它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项终身体育锻炼的项目。
为了适厘人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向21世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教改的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了这套丛书。
该丛书共包括“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四大板块。
体育文化板块。
包括项目的起源与发展：项目的古代、近代、当代的历史进程及其发展与演变；项目的中外文化发展对比；项目的特色与功能等。
该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值，突出体育文化素质，培养学生正确的人生观、价值观，树立健康意识和终身体育观念。
体育锻炼板块。
包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求；单项技术的教学与自学方法、学习的步骤；学习中易犯的错误与纠正办法等。
该板块主要教学生如何学习掌握运动技能，满足课堂教学需要和日后自我发展要求，是教材的主体部分。
体育规则板块。
包括项目的比赛规则；国际竞赛规则；大众群体竞赛规则和裁判法等。
该板块主要是让学生了解项目的技战术的合理性，懂得如何观赏比赛、如何组织比赛，真正成为全民健身运动的参与者和组织者。
体育欣赏板块。
包括项目欣赏原理与方法，国内外知名运动队技战术特点、风格、主要成绩和运动员风采介绍等。
该板块主要是提高学生的体育欣赏水平，调动学生参与体育运动的积极性，促进人际之间的交流，丰富业余文化生活等。
这四个板块有机地融合在一起，既符合高等教育的要求，又有别于体育教育专业用书，强调的是课内课外学习与辅导相结合，突出自我学习、锻炼和欣赏的方法和手段。
该丛书经过充分研讨和论证，聘请各院校教学经验丰富、科研基础深厚的专家、学者和一线骨干教师担任主编和编写工作，力图使竞技项目教材化、专业教学普及化，以求满足实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校课内外学生用书的需要。

书籍目录

第一章 跆拳道概述 第一节 跆拳道发展史 第二节 现代跆拳道的特点和作用 第三节 跆拳道级别段位 第四节 跆拳道礼节 第五节 跆拳道训练常识第二章 跆拳道技术 第一节 跆拳道动作的使用部位 第二节 准备姿势和步法 第三节 前踢和横踢 第四节 后踢和劈腿 第五节 后旋踢和侧踢 第六节 双飞踢和鞭踢 第七节 前横踢和旋风踢 第八节 拳进攻 第九节 防守技术 第十节 跆拳道组合技术 第十一节 跆拳道技术训练第三章 跆拳道战术 第一节 跆拳道战术概述 第二节 跆拳道战术训练第四章 跆拳道身体素质训练 第一节 力量素质训练 第二节 速度和耐力素质训练 第三节 柔韧和灵敏素质训练第五章 跆拳道品势 第一节 太极一章 第二节 太极二章 第三节 太极三章 第四节 太极四章 第五节 太极五章 第六节 太极六章 第七节 太极七章 第八节 太极八章 第九节 高丽第六章 跆拳道竞赛裁判法 第一节 跆拳道裁判员 第二节 跆拳道竞赛准备工作 第三节 跆拳道竞赛种类和程序 第四节 临场裁判员执裁方法 第五节 跆拳道竞赛表格及器材附录 跆拳道竞赛规则参考文献

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