

<<武术.跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<武术.跆拳道>>

13位ISBN编号：9787811100402

10位ISBN编号：7811100401

出版时间：2005-8

出版时间：第1版 (2005年8月1日)

作者：吴光祥

页数：197

字数：190000

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>

<<武术.跆拳道>>

内容概要

21世纪,人类进入了新经济时代。

综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争,在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。

中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,面向全体学生,实施素质教育。

”在这一思想的指导下,我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,紧扣“终身体育”、“健康第一”这一主题,编写了这套大学体育系列教材。

这套教材,遵循体育课程建设的客观规律,掌握体育发展最新动态,并把体育文化、健康理念纳入教材之中以增强大学生的体育与健康意识,发展他们的基本运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯

。该套教材共分6册,由《体育·健康》、《田径·游泳》、《篮球·排球·足球》、《乒乓球·羽毛球·网球》、《武术·跆拳道》、《健美操·体育舞蹈·形体训练》组成。

行文深入浅出,版面图文并茂,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。

<<武术.跆拳道>>

书籍目录

前言第一章 武术功法与套路 第一节 概述 第二节 基本功和基本动作 第三节 初级长拳第三路 第四节 42式太极剑 第五节 如何欣赏中华武术 思考题第二章 武术散打 第一节 概述 第二节 基本手法和步法 第三节 基本防守技术 第四节 主动进攻法 第五节 防守反击法 第六节 散打实战快摔法 第七节 散打实战快摔法的基本法则 第八节 散打比赛规则简介 思考题第三章 跆拳道 第一节 概述 第二节 实战姿势和步法 第三节 技术动作 第四节 防守技术 第五节 跆拳道竞赛规则简介 思考题参考文献

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>