

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787040312478

10位ISBN编号：7040312476

出版时间：2011-6

出版时间：高等教育出版社

作者：张瑞林

页数：167

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>

<<跆拳道>>

内容概要

《普通高等教育“十一五”国家级规划教材·高等学校教材：跆拳道（第2版）》特色具体体现在：①以“健康第一”思想为指导，统领整个教材编写工作；②以突出学校体育的教育功能为根本，使教材内容呈现鲜明的知识性、系统性、先进性特色；③以促进学生体质健康发展为宗旨，突出教材内容的方法性、实用性，并对增强学生体质内在规律性的认识进行了系统的诠释；④以满足学生的个性需求为原则，使系列教材内容呈现丰富多彩；⑤以适应“阳光体育运动”开展为基本要求，使教材内容能够充分反映课内外有机衔接；⑥以先进的体育文化为引领，使教材内容集知识性、教育性、娱乐性于一体。

<<跆拳道>>

书籍目录

第一章 体育与健康概述第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 普通高等学校体育教育要求第四节 校园体育文化第二章 跆拳道与健康第一节 跆拳道与身体健康第二节 跆拳道与心理健康第三节 跆拳道与社会适应能力第四节 跆拳道运动中常见运动损伤的防治第三章 跆拳道的历史与欣赏第一节 跆拳道的历史演变第二节 跆拳道运动欣赏第四章 跆拳道基本技术第一节 准备姿势和基本步法第二节 基本踢法第三节 拳进攻第四节 防守技术第五节 组合技术第六节 基本技术的特征和要求第七节 基本技术的训练方法第五章 跆拳道战术第一节 跆拳道战术制定和实施的原则第二节 跆拳道战术形式第三节 跆拳道战术练习方法第六章 太极一章第一节 品势中的手型和步型第二节 太极一章第三节 太极二章第四节 太极三章第五节 太极四章第六节 太极五章第七节 太极六章第八节 太极七章第九节 太极八章第七章 跆拳道竞赛组织和规则第一节 跆拳道竞赛组织第二节 跆拳道竞赛规则附录一 大学生体质测试评分表附录二 大学生心理健康自评量表（SCL-90）附录三 大学生社会适应测试量表主要参考文献

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>