

<<跆拳道教学理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道教学理论与实践>>

13位ISBN编号：9787212036812

10位ISBN编号：7212036811

出版时间：2009-10

出版时间：李伟 安徽人民出版社 (2009-10出版)

作者：李伟

页数：219

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>

<<跆拳道教学理论与实践>>

前言

跆拳道是奥运会正式比赛项目，以其变幻莫测，优美潇洒的腿法著称于世，被世人称为“踢”的艺术。

近年来，我国跆拳道竞技水平日益提高，在奥运会、亚运会、世界大学生锦标赛、世界锦标赛上我国选手屡创佳绩，给国内跆拳道发展带来前所未有的契机，作为一项易于普及，具有良好健身、健心效果的体育运动，越来越受到国人特别是青少年的喜爱，这项运动在中国短短十多年的时间内，我国不仅拥有高水平的竞技跆拳道专业队伍，而且还拥有成千上万的跆拳道爱好者和修炼者。

为什么跆拳道运动成为年轻人锻炼的一种时尚，它的魅力到底在哪里？

武道文化和哲学思想在跆拳道自身发展过程中，对年轻人有特殊的教育意义，“以礼始、以礼终”的习武精神能培养人的高尚品质和修养，训练中穿上漂亮的道服，打拳出腿时的喊声“扼以、啊才”等能带给人全新、刺激的体验。

训练带来了知识、技能、成功、快乐，值得记忆和回忆；体验带来了欣喜、趣味的转变和美感，让人身临其境。

跆拳道运动既能培养人的高尚情操，追求技击格斗的最高演练形式，又能在练习过程中促进自己的身心发展，磨练意志品质，在强身健体的同时更讲究感化人的心灵。

通过理论、实践学习可以使修炼者在行为规范、道德修养和武道文化诸方面得到提高和发展。

本书总结了我国跆拳道教学的理论和实践，借鉴了许多跆拳道专项教材，并结合当前跆拳道较前沿的教学方法和手段，着重突出“全面、深入、具体”的特点，对跆拳道运动的历史、教学的程序、竞赛裁判、基本技术、综合技术、战术、教学计划以及如何撰写跆拳道论文等方面进行了编著。

还针对跆拳道综合训练的目的、方法、要求，基本技术的动作过程、动作要点、易犯错误与纠正、练习的方法、战术训练的方法等进行了编写，通过大量的图解和文字，语言简明扼要，通俗易懂，既有很强的专业性，又使读者在阅读中掌握专业理论知识。

<<跆拳道教学理论与实践>>

内容概要

《跆拳道教学理论与实践》总结了我国跆拳道教学的理论和实践，借鉴了许多跆拳道专项教材，并结合当前跆拳道较前沿的教学方法和手段，着重突出“全面、深入、具体”的特点，对跆拳道运动的历史、教学的程序、竞赛裁判、基本技术、综合技术、战术、教学计划以及如何撰写跆拳道论文等方面进行了编著。

还针对跆拳道综合训练的目的、方法、要求，基本技术的动作过程、动作要点、易犯错误与纠正、练习的方法、战术训练的方法等进行了编写，通过大量的图解和文字，语言简明扼要，通俗易懂，既有很强的专业性，又使读者在阅读中掌握专业理论知识。

<<跆拳道教学理论与实践>>

书籍目录

前言第一章 跆拳道概述第一节 跆拳道的形成与发展一、原始跆拳道的形成二、朝鲜三国时期的跆拳道三、高丽时期的跆拳道四、朝鲜时期的跆拳道五、近代跆拳道六、现代跆拳道七、跆拳道在中国的引进和发展第二节 现代跆拳道的特点和作用一、跆拳道的特点二、跆拳道的作用第三节 跆拳道训练的意义和影响一、跆拳道训练的意义二、跆拳道训练的影响第二章 跆拳道教学的基础理论第一节 跆拳道教学的任务一、跆拳道教学的基本任务二、跆拳道训练的内容第二节 跆拳道教学的原则一、自觉性原则二、训练过程的不间断性原则三、合理的训练负荷原则四、从实际出发原则五、巩固与提高原则第三节 跆拳道教学的方法一、跆拳道技术的教学方法二、跆拳道战术的教学方法三、发现与纠正错误第四节 跆拳道教学文件的设计一、跆拳道教学大纲模式二、跆拳道教学进度表模式三、跆拳道教案模式四、跆拳道课的组织形式及依据第三章 跆拳道运动的技术教学第一节 跆拳道技术概述及分类一、技术分类二、技术训练的原理三、技术训练的要素第二节 跆拳道训练的礼仪及要求一、学习跆拳道的要求二、学习跆拳道的礼仪第三节 跆拳道基本技术的教学与训练一、实战姿势二、基本步法三、基本腿法四、基本拳法五、防守技术六、基本技术的教学与建议第四节 跆拳道组合技术教学与训练一、组合技术的目的和任务二、组合技术的内容三、组合技术教学的组织方法四、组合技术的教学与建议第五节 跆拳道综合技术教学与训练一、综合训练的的目的和任务二、综合训练的内容三、综合训练教学的组织方法四、综合训练的教学与建议第四章 跆拳道运动的战术教学第一节 跆拳道战术概述第二节 跆拳道战术的原则一、按对方实际情况设计战术二、按攻防兼备突出特长原则制定战术三、按控制与反控制原则制定战术四、按灵活多变原则制定战术第三节 跆拳道战术的形式一、反击战术二、强攻战术三、控制对手长处发挥战术四、直攻战术五、引诱式战术六、迂回战术七、边角战术八、K0战术九、心理战术第四节 跆拳道战术的训练一、进行战术训练的基本要求二、跆拳道战术训练的方法第五章 跆拳道品势教学第一节 跆拳道品势简述第二节 跆拳道太极品势教学一、太极一章二、太极二章三、太极三章四、太极四章五、太极五章六、太极六章七、太极七章八、太极八章第六章 跆拳道训练计划的制定第一节 跆拳道训练计划概述一、制定训练计划的依据二、制定训练计划的类型第二节 跆拳道训练计划内容一、多年训练计划二、年度训练计划三、阶段训练计划四、周训练计划五、课训练计划第七章 跆拳道竞赛组织与裁判法第一节 跆拳道裁判员能力的培养一、培养裁判员的组织与教法二、跆拳道裁判员执裁的技能培养三、跆拳道裁判员应具备的基本素质第二节 跆拳道比赛主要规则一、允许的技术和攻击的部位二、得分的标准三、记分和公布四、犯规行为五、获胜方式六、击倒后的处理程序七、比赛中断的处理程序八、主裁判对犯规判罚的原则[附]主裁判手势图第三节 竞赛的组织与编排工作一、竞赛的组织工作二、竞赛编排工作三、竞赛的表格及器材第八章 跆拳道运动损伤产生的原因与预防第一节 运动损伤的分类一、运动损伤的情况分析二、急性损伤和慢性损伤第二节 跆拳道运动损伤产生的原因与预防一、跆拳道运动损伤产生的原因二、跆拳道运动损伤的预防第三节 跆拳道运动损伤的急救一、击倒后昏迷的急救二、其他损伤的急救第九章 跆拳道论文撰写的研究工作第一节 跆拳道论文撰写的内容第二节 跆拳道论文撰写的步骤一、开题报告二、论文的内容与基本格式三、论文报告(答辩)第三节 跆拳道论文撰写的方法一、数理统计法二、逻辑法三、经验与调查法跆拳道比赛专用术语主要参考文献后记

<<跆拳道教学理论与实践>>

章节摘录

插图：一、原始跆拳道的形成在远古时代，社会生产力极其低下，人类生存环境极其恶劣，所谓“物竞天择，适者生存”，人类在与自然的抗争和各部落之间的搏杀中，在采集、觅食、抵抗毒蛇猛兽以及同恶劣的自然环境斗争中，人们除拳打脚踢外，还利用棍棒、石块、竹箭等作为武器，以防身自卫或猎取食物。

为了不被他人征服必须有顽强的斗志和强健的体魄并依靠集体的力量和智慧积极防卫。

在这种生存环境下，原始部落之间的战争也促进了生产技能向军事技能的转化，因此，人人都是战士和猎手。

随着社会的发展，人类为了抗击外来侵略，在不断变化的生活环境下，要与不同种族之间互相争斗，于是徒手的搏斗和器械的击刺便自然产生了。

原始人经过一定的选择和提炼，逐渐总结了搏斗的技巧，形成了相对稳定的徒手与器械动作的组合，在实际操作演练过程中，成为有目的、有组织的格斗运动，原始跆拳道就是在这样的环境下逐渐形成的。

下面我们从历史长河中寻觅朝鲜跆拳道发展的历史轨迹。

二、朝鲜三国时期的跆拳道（公元1世纪 - 公元668年）公元1世纪左右，朝鲜半岛出现了高句丽、百济和新罗三个国家，称为三国时期。

它是朝鲜半岛从奴隶制向封建制过渡的重要时期。

在700余年的时间里，为了争夺领土对抗外侵，三国之间战争不断，社会基本处于战乱连绵，动荡不安的状态，因而三国均重视技击术的修炼。

三个国家的武士们都把跆拳道作为一项强身健体、保家卫国的搏击武艺来进行严格训练。

（1）高句丽在朝鲜半岛西、北部的鸭绿江红河谷，北与中国接壤，南与百济、新罗相连。

建国于公元前37年，公元668年被新罗以武力征服，执政631年。

跆拳道在高句丽享有很高的地位，这可以从后来的考古中发现，在高句丽国的古墓、角氐冢、舞涌冢和三室冢的玄室壁画中反映出跆拳道在当时已经相当盛行。

如角抵冢的壁画上有两名男子互相抓着臂膀进行角斗的场面；舞涌冢女子形似表演的舞姿；在三室冢的玄室的顶壁上绘有强壮男子运用跆拳道格斗的姿势。

像这些记载跆拳道资料的壁画还有很多。

<<跆拳道教学理论与实践>>

后记

笔者从2006年有了编著这本书的想法，到着手撰写跆拳道教学理论与实践以来，经过几年的努力，完成书稿。

这本书的完成不仅仅是我一个人的成果，而且凝聚着安徽人民出版社安师大编辑部编辑、校对、印制、发行等全体人员的劳动和智慧。

感谢责任编辑戴明芳！

感谢安徽师范大学体育学院领导！

正是安徽人民出版社安师大编辑部对学术的建议和责任，安徽师范大学严谨的治学校风与宽松的学术氛围，体育学院领导的关心、支持和帮助，才使得本书得以顺利出版。

在此，我表示衷心地感谢和崇高的敬意。

衷心感谢安徽师范大学体育学院魏登云副院长给本书提出的许多宝贵的意见和建议！

衷心感谢07级运动训练跆拳道专业王亚飞、李继麟、杨磊、陈莹同学的动作合作演示！

在本书即将付梓之际，笔者虽然从事高校跆拳道教学多年，仍然感到有些方面研究还不够深入，有些教学方面的心得考虑得还不够成熟。

有些内容也未来得及写入书中。

作为跆拳道运动教学的教材，本书只是建立了一个理论实践的框架，不完善之处，有待以后修定，假如能得到读者的宝贵意见，将会是一种激励。

推动我进一步修改补充，使本书日臻完善，这才是我真诚热切的期望。

<<跆拳道教学理论与实践>>

编辑推荐

《跆拳道教学理论与实践》由安徽人民出版社出版。

<<跆拳道教学理论与实践>>

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>