

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787562329954

10位ISBN编号：7562329958

出版时间：2009-9

出版时间：钱永领 华南理工大学出版社 (2009-09出版)

作者：钱永领 编

页数：123

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>

## &lt;&lt;跆拳道&gt;&gt;

## 前言

在我国全面推进素质教育、深化职业教育教学改革的形势下，广州体育职业技术学院为改变几年来借用全国体育院校通用教材的状况，根据学院的办学方向，结合职业教育实践及面向社会服务的宗旨，于2008年8月组织编写了适合于体育职业技术学院使用的“体育职业技术学院系列教材”（第一批）。第一批系列教材包括：《运动人体科学基础教程》、《田径》、《游泳》、《足球》、《羽毛球》、《乒乓球》共6门课程教材。

《运动人体科学基础教程》集全国体育院校通用教材《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》于一体，在力求全面、系统的基础上，删繁就简，避免3门课程教材中的大量重复，重点突出运动人体科学基础理论的基本知识及基本操作技能，结合体育运动实践，重在学生实际应用。

另外5门术科课程教材，旨在学生学习和掌握各运动项目的技术、教学和训练的基本理论和基本技能，及其运动竞赛的常用知识。

对术科课程教材中共性的和一般性的理论内容，如教学原则、训练原则、科研方法、一般选材理论等不再编写，由《教育学》、《运动训练学》、《体育科研方法》和《选材学》等课程教材中统一进行编写和讲授。

这样，避免了术科课程教材中的大量重复，有利于提高教材质量和教学质量，并可以减少人力、物力和时间的浪费及学生购买教材的经济负担。

羽毛球、乒乓球是广州市开展得比较好的运动项目，它们的普及程度与水平在全国居前列。

因此，为面向广州市的社会实践需求，把《羽毛球》、《乒乓球》两门术科课程教材也列为学生学习的主要课程教材。

以上6门课程教材经过一年来教学训练的使用和科学总结，师生反映较好，认为它们的特点是“新、全、不重复、实用”。

2009年，我们又组织编写了《排球》、《跆拳道》、《武术》等3门课程教材作为系列教材的第二批。根据培养目标和教学计划，我们还将逐步完善系列教材体系，并继续编写和出版符合体育职业技术教育教学特点和需要的各门课程教材。

这些教材的编写，以本院中青年骨干教师为主体，同时聘请一些经验丰富的教授进行指导，并协助完成编写。

## <<跆拳道>>

### 内容概要

《跆拳道》从学生的实际需要与跆拳道的应用性出发，以教学和训练的基本理论知识、技术为重点，同时兼顾对其他内容的介绍。

本教材内容既体现了实用性，又反映了现代跆拳道运动的发展趋势，对实用技术等内容以简捷易懂、图文并茂的方式编写。

本教材既可作为体育学院学生用书，又可作为跆拳道专项教师、教练员、自学者的参考用书。

## <<跆拳道>>

### 书籍目录

第一章 绪论第一节 跆拳道运动概述第二节 现代跆拳道的特点和作用第三节 跆拳道运动的级别与段位  
第四节 跆拳道运动的起源与发展第五节 第29届北京奥运会跆拳道比赛概述第二章 跆拳道教学工作  
第一节 跆拳道教学的任务与内容第二节 跆拳道课堂教学的组织实施第三章 跆拳道的基本技术第一节 入门练习  
第二节 技法练习第四章 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 太极八章第五章 跆拳道战术教学训练  
第一节 跆拳道战术基本理论第二节 跆拳道战术训练方法第六章 跆拳道运动员的训练第一节 跆拳道运动员  
训练计划第二节 跆拳道运动员的身体素质训练第三节 跆拳道运动员的心理训练第四节 跆拳道运动员的功力训练  
附录一跆拳道竞赛规则附录二跆拳道裁判法附录三跆拳道比赛裁判员标准手势参考文献

## &lt;&lt;跆拳道&gt;&gt;

## 章节摘录

第二章 跆拳道教学工作跆拳道教学与其他专项课程的教学工作一样，同样也必须依照教学计划进行。在总的教学计划指导下，首先制定相关的教学文件。

教学文件中最主要的是教学大纲，教学大纲的内容应包括教学的目的与任务、教学的基本要求、教材与教学内容、学时分配与教学进度和考核办法等。

以教学大纲为依据，按照教学进度的安排，课前备课书写教案。

理论课与实践课的教案应有所区别，但都应包括教学目的与任务、教学内容、教学要求、教学手段与方法等。

第一节 跆拳道教学的任务与内容跆拳道运动的教学主要是通过跆拳道的技术、战术的学习，掌握一定的运动技能；同时，将跆拳道的礼仪教育贯彻在教学过程的始终，使学生自教学开始随着教学的深入进行，逐渐了解并培养跆拳道运动的基本精神。

在学习基本技术、战术的同时，促进学生德、智、体、美的全面发展。

一、跆拳道教学的基本任务跆拳道教学的基本任务包括：（1）初步掌握跆拳道的基本理论知识、技术和战术。

（2）进行跆拳道运动的礼仪教育，提高学生的文明礼仪行为与修养。

（3）使学生基本具备跆拳道运动的教学、训练、竞赛组织、裁判工作的能力。

（4）增强体质，提高身体素质水平。

教学几个方面的任务是相互联系、相互影响、同时并进、共同完成的。

教学任务是教学工作的首要问题，明确任务，才能按照教学任务的具体要求，采取有效方法，付诸实践，达到一定的教育目的，完成教学任务规定的内容。

<<跆拳道>>

编辑推荐

《跆拳道》：体育职业技术学院系列教材。

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>