

## <<散打教学文件的制订与范例>>

### 图书基本信息

书名：<<散打教学文件的制订与范例>>

13位ISBN编号：9787564405892

10位ISBN编号：7564405899

出版时间：2011-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李俊峰 编

页数：331

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>

## <<散打教学文件的制订与范例>>

### 内容概要

本教材在对散打教学文件相关理论进行阐释的基础上，详细介绍了各类散打教学文件制订的依据、原则内容及注意事项，然后针对目前各类散打教学文件进行范例研讨，教材中列举的教学文件包括普通高校民族传统体育专业散打专项训练课程，散打专项理论课程，散打副项课程等。

在编写过程中，本教材吸纳了在多年散打教学过程中积累的丰富经验，所有范例均来自教学实践，指导性强，也在一定程度上弥补了散打教材建设方面的不足。

本教材有利于普通高校民族传统体育专业散打学生尽快掌握编写教学文件的技巧，又能为新上任教学岗位的年轻教师进行规范教学文件的制订提供借鉴，同时，也为其他项目的体育教师以及散打爱好者更好地了解散打提供参考。

## <<散打教学文件的制订与范例>>

### 作者简介

李俊峰，男，博士，副教授。

2002年毕业于北京体育大学研究生院，同年留校工作至今。

2004至2007年攻读民族传统体育博士学位。

其间2005年1月至2月、2006#-5月至8月任巴基斯坦国家散打队主教练。

在2006年斯里兰卡举办的南亚运动会上，所执教的巴基斯坦队的六名参赛运动员全部取得了理想的名次，在散打比赛的六个级别的设置中共取得了两拿三 = 银一铜的优异成绩。

先后主持、参与国家体育总局奥运攻关课题、学校课题11项，其中以第一身份主持或独立完成的有6项。

先后发表‘‘国际优秀大级别男子散打运动员技法特点及应对策略研究’’、“我国体育院校民族传统体育专业散打通级赛现状及对策”等15篇论文。

获得2007年最佳教学设计奖，获得2007年、2009年北京体育大学青年教师基本功大赛二等奖。

## <<散打教学文件的制订与范例>>

### 书籍目录

#### 第一篇 理论篇

##### 绪论

##### 第一章 散打课程教学大纲

###### 第一节 制订散打教学大纲的依据

###### 第二节 散打教学大纲的主要内容

###### 第三节 制订散打教学大纲的注意事项

##### 第二章 散打课程教学进度

###### 第一节 制订散打教学进度的依据

###### 第二节 散打教学进度的内容和格式

###### 第三节 制订散打教学进度的注意事项

##### 第三章 散打课程教案

###### 第一节 制订散打教案的依据

###### 第二节 散打教案的基本结构

###### 第三节 撰写散打教案的注意事项

#### 第二篇 范例篇

##### 第四章 散打课程教学大纲范例及研讨

###### 第一节 散打专项训练课教学大纲范例及研讨

###### 第二节 散打专项理论课教学大纲范例及研讨

###### 第三节 散打副项课教学大纲范例及研讨

##### 第五章 散打课程教学进度范例及研讨

###### 第一节 散打专项训练课训练计划范例及研讨

###### 第二节 散打专项理论课教学进度范例及研讨

###### 第三节 散打副项课教学进度范例及研讨

##### 第六章 散打课程教案范例

###### 第一节 散打专项训练课教案范例

###### 第二节 散打副项课教案范例(技能部分)

## &lt;&lt;散打教学文件的制订与范例&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（二）主要教学内容的选择对民族传统体育专业的散打专项学生而言，由于他们属于单招系列，入学时的技能要求二级及以上散打运动水平。

因此，他们已经具有一定的散打基础，训练就要有针对性，主要任务就是要提高他们的竞技水平，全面提高学生的技术、战术、体能、心理、智能水平。

1.技术上要全面发展，改进动作细节，并注意培养技术特长（1）学生要全面掌握散打基本技术。散打技术间相互制约的内在矛盾，一方面构成了散打的特色，反映出散打“远踢、近打、贴身摔”的独特技术风格；另一方面，它也必然在一定程度上制约了技术相对独立的发挥。

可见，散打比赛中任何技术的欠缺都可能给对手以可乘之机，运动员要不被对方所克制，就必须全面掌握散打技术。

（2）随着散打技术水平的不断提高，运动员对基本技术的运用和掌握能力基本接近，对基本技术的运用也提出了更高的要求，因此，这就要求在训练中要在技术细节和功力上下功夫，不断完善技术细节。

（3）散打技术丰富多变，要求运动员全面精细地掌握每个技术方法是有相当难度的；同时不同级别、个体的身体、心理等条件也不尽相同，这就要求散打专项学生在全面发展的基础上，很有必要根据自身特点培养自己的特长，逐步形成自己的“绝招”。

现代散打实践表明：技术是否全面，是保证特长技术能否发挥的重要条件；同时，运动员又要在技术全面发展的基础上培养自己的特长，一名运动员是否有绝招，正逐渐成为其能否跻身于高水平行列的重要条件。

为此，散打专项训练课中应切实加强对学生特长的培养，逐渐形成自身绝招。

2.战术上要攻防兼备，向攻防一体型发展散打属格斗对抗类项群，攻防矛盾是其内在矛盾。

但由于锦标赛“打点得分”的影响，也由于散打拳腿摔特殊的技术矛盾关系，特别是摔法对拳腿技术的遏制，目前我国的散打运动员普遍是防守反击型的打法，在比赛中放不开手脚，不敢出动作不仅影响比赛的观赏性，也在一定程度上背离了对抗项目的本质要求。

在训练中，应强化积极主动的进攻理念，向攻防一体型发展。

3.体能上进一步强化，并注意发展抗击力散打是激烈的对抗项目，在散打比赛中，运动员要进行3局约10分钟的大强度对抗，这必然对身体素质、心肺功能等综合素质提出了很高的要求。

它一方面在训练中要突出散打的对抗性本质特征，一切要从实战出发。

另一方面要求注意强化体能，尤其速度耐力素质。

另外，散打是一项对抗性很强的运动，是身体与身体的直接对抗。

它不仅要求运动员有良好的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等素质，对运动员抵抗击打的能力同样有很高的要求。

较强的抗击打能力也是一个优秀散打运动员所必备的基本素质之一。

如果选手的抗击力较弱，一旦被对方的重拳或重腿击中，就会影响技术动作的运用和发挥，进而从心理上动摇取胜的信心，导致技术失调。

尤其在遭受到对方重击后，如果没有足够的抗击力，很可能为对方所击倒，并由此而失去整个比赛。

而较强的身体抵抗能力则能使选手在遭受对方击打后仍然保持较为清醒的头脑，并很快进行自我调整，从而化解对手的攻势，改变不利局面，为最终取得比赛的胜利提供有力的保证，因此，运动员很有必要进行专门的抗击打能力练习。

4.心智上注意培养应变能力.强化心理素质散打是激烈的对抗项目，不仅要求选手技法全面，而且要有较强的应变能力，在对付不同选手的时候能够“随机应变”。

应当说，无论你在场下准备的多么充分，到了比赛场上，就只有比赛对手，场上的情况也是瞬息万变的，因此，运动员的场上应变能力和心理素质就显得尤为重要。

## <<散打教学文件的制订与范例>>

### 编辑推荐

《散打教学文件的制订与范例》是高等教育体育教材之一。

<<散打教学文件的制订与范例>>

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>