第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787811353327

10位ISBN编号：7811353326

出版时间：2009-8

出版时间：曾庆国、张玉妹、龙建华、 余伟超 暨南大学出版社 (2009-08出版)

作者：曾庆国，张玉妹，龙建华，余伟超 著

页数：121

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

第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道>>

内容概要

《跆拳道》是广东华侨中学根据新课标关于体育教育的精神和要求编写的跆拳道项目校本教材。全书分为两个部分：理论部分介绍了跆拳道运动的历史、特点和作用，本校跆拳道运动的发展，跆拳道运动竞赛规则及裁判法等；实践部分系统介绍了跆拳道基本技术。

第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道>>

书籍目录

前言第一章 跆拳道运动概述第一节 什么是跆拳道第二节 跆拳道的起源与发展第三节 跆拳道运动的特点第四节 跆拳道运动的价值第五节 跆拳道的级别与段位第六节 日常练习应注意的问题第七节 跆拳道与健康第二章 跆拳道在广东华侨中学的发展第一节 广东华侨中学跆拳道运动概况第二节 跆拳道队的辉煌战绩第三节 跆拳道校本课程的设计与实践第三章 跆拳道运动的基本技术第一节 基本功练习第二节 冲拳与格挡防守练习第三节 基础腿法练习第四节 技巧腿法练习第五节 酷难腿法练习第四章 跆拳道运动的“型"（品势）第一节 型（品势）练习第二节 太极一章第三节 太极二章第四节 太极三章第五节 太极四章第五章 技能训练与自卫术练习第一节 技能练习第二节 自卫术运用拳腿反击练习第三节 自卫术运用膝和反关节反击练习第四节 自卫术一对二练习第六章 跆拳道竞赛知识第一节 跆拳道竞赛规则第二节 跆拳道评判方法参考文献

第一图书网, tushu007.com

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