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：9787040184488

10位ISBN编号：7040184486

出版时间：2005-9

出版时间：高等教育出版社

作者：张瑞林　总主编

页数：235

字数：260000

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

前言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育新的历史使命——培养高素质的创新型人才。
思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。
《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。
学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。
”为.贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月，教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。
《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三、四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。
《纲要》将体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。
《纲要》从学生身体发展水平和兴趣爱好的差异出发，将体育课程应达到的目标又分为符合大多数学生的基本目标和符合有发展余力的特长生的发展目标，倡导“三自主”教学组织形式，并对体育课程改革提出了具体的操作要求。
基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面的重新定位和普通高等学校体育教学条件的现实状况，我们组织编写了这套教材。
本套教材包括《篮球运动》、《排球运动》、《足球运动》、《武术》、《散打》、《跆拳道》、《女子防身术》、《健美操》、《体育舞蹈》、《健身健美》、《游泳》、《乒乓球运动》、《羽毛球运动》、《网球运动》、《户外运动》、《体育保健与康复》等。

内容概要

本套教材有以下特点：　　1.指导思想明确。
《纲要》所确立的指导思想，是本套教材编写的出发点和落脚点，是本套教材结构搭建和内容组成的基本原则。
本套教材始终突出“以人为本、健康第一、终身体育”这一理念。
2. 突出教育功能。
体育是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育于一体的教育过程，是实施素质教育和培养高级专门创新型人才的重要内容。
3. 内容系统、全面。
以运动项目练习促进学生健康为主线，融体育知识、健康知识、营养知识、体育文化于一体；以促进健康为目标，以和谐发展为追求，实现体育课程促进身体健康基础上的心理健康和社会适应性的全面发展；以运动项目练习为手段，设计了针对增进身体健康、心理健康和社会适应能力的练习方案，使体育锻炼促进人的健康更具理论和实践指导意义。
4. 突出个性发展。
坚持人本理念，体现个体差异，满足学生对某一运动知识、技术、技能的不同层次需要，提供给练习者某一运动项目完整的知识、技术和技能，突出学生在接受体育教育过程中的个性培养，为“终身体育”奠定基础。

书籍目录

第一章 体育与健康　第一节 健康概述　第二节 体育锻炼与健康　第三节 学校体育与竞技运动　第四节 营养与健康　第五节 校园体育文化　第六节 奥林匹克运动　第七节 普通高等学校对体育教育的要求第二章 跆拳道运动与身体健康　第一节 跆拳道运动与心肺功能　第二节 跆拳道运动与肌肉力量练习　第三节 跆拳道运动与柔韧性素质　第四节 跆拳道运动与灵敏性素质　第五节 跆拳道运动与速度素质　第六节 跆拳道运动中常见的损伤治疗与预防　第七节 身体健康的测量与评价第三章 跆拳道运动与心理健康　第一节 心理健康的标准与保持　第二节 跆拳道运动可促进心理健康　第三节 跆拳道运动的心理基础　第四节 提高心理健康的练习方法　第五节 心理健康的测量与评价第四章 跆拳道运动与社会适应能力　第一节 社会适应能力概述　第二节 跆拳道运动与价值观念、竞争意识和竞争手段　第三节 跆拳道运动与协作意识、社会角色、个性形成　第四节 跆拳道运动与人际关系　第五节 跆拳道与优秀的意志品质　第六节 跆拳道运动与现代生活方式　第七节 社会适应能力的测量与评价第五章 跆拳道运动的演变及发展　第一节 跆拳道运动的发展简史　第二节 跆拳道运动的特点和作用第六章 跆拳道基本技术　第一节 跆拳道动作的使用部位　第二节 跆拳道品势中的步型　第三节 跆拳道的基本步法　第四节 跆拳道的基本腿法　第五节 跆拳道组合技术　第六节 跆拳道防守技术　第七节 跆拳道技术练习　第八节 拳进攻第七章 太极八章　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 太极八章第八章 跆拳道战术　第一节 制定和实施跆拳道战术的原则　第二节 跆拳道战术练习第九章 跆拳道竞赛组织、规则和裁判法　第一节 跆拳道竞赛的组织　第二节 跆拳道竞赛规则　第三节 跆拳道竞赛表格及器材参考文献

章节摘录

插图：参与跆拳道运动，能使人保持良好的心态、愉悦的心情。
它使人为每一次高难度动作的突破感到欣喜，为每一次实战后的进步感到振奋，也为练习后大汗淋漓的感觉大叫“爽”。
它使生活中的烦恼得以宣泄，学习工作中的苦恼抛至脑后。
此外，沉着冷静、奋起拼搏和后来者至上的快感等都能给跆拳道练习者带来良好的情感体验。
对于观赏者，也会被这项运动所透射出的勇敢、顽强的拼搏精神以及灵巧、娴熟的技战术所感染。
在国际重大赛事中，那种强烈的自豪感和爱国主义热忱强烈地震撼着每位观赏者的心灵，他们与场上队员进行着无言的心灵碰撞，产生着强烈的情感共鸣和移情效应，这也是一种跆拳道运动带来的良好的情感体验。
第三节 跆拳道运动的心理基础在东方传统文化影响下形成的跆拳道运动具有浓厚的民族特色和传统精神。
跆拳道是把人类生存的本能意识，用肢体有力的动作表现出来的一种方式，其所有动作都以自身的防卫本能作为基础，然后逐渐变为一种主观信念，从防御动作发展到进攻形态，最终达到自动化的行为阶段。
跆拳道中的“道”，本身蕴涵着一种精神追求和思想信念，其中最重要的是强烈的爱国热情和为正义献身的崇高精神。
练习跆拳道可内修精神、性情，外修技术、身体，培养出常人难以具备的意志品质和忍让谦恭的美德。
。
跆拳道运动是培养人的优秀品格的有效方法，并能增强民族凝聚力、激发爱国主义精神。
而这些都是以人的心理适应能力为基础的。
一、“以礼始，以礼终”的心理学基础跆拳道运动的鲜明特色之一就是始终倡导“以礼始，以礼终”的崇礼尚武精神。
每次练习前要向国旗致礼，然后向教练敬礼。
练习中，只要有与教练或同伴的接触，都要先敬礼，然后再进行练习。
练习结束时要向教练敬礼，向国旗致礼。
跆拳道练习的整个过程始终充满着仁义尚礼的气氛和精神，这种精神逐渐转化为运动员的情感基础。

编辑推荐

《跆拳道》是由高等教育出版社出版的。

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