

<<体育技术教学口诀>>

图书基本信息

书名：<<体育技术教学口诀>>

13位ISBN编号：9787560803357

10位ISBN编号：7560803350

出版时间：1989-10

出版时间：同济大学出版社

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>

## <<体育技术教学口诀>>

### 内容概要

#### 内容提要

本书是一本通用于各级各类学校体育教学的技术动作教法参考书，主要汇集介绍了田径、体操、篮球、排球、足球、手球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、举重、拳击、滑冰、滑雪、武术、气功等十六个项目的技术动作教学口诀，用简洁、生动、形象、准确的语言文字提示动作方法和要领，并进行清晰的技术分析，使学生容易产生新颖的感染力，增加学习兴趣。

口诀教学条理清楚，易

懂、易记、易会，在我国历史上广为传播沿用，是“传徒授艺”的宝贵教学方法。

本书对广大体育教师、教练员和学生提高教学技巧，更新知识结构与工作效率无疑是有所裨益的。

对广大体育爱好者学习武术和气力，也是一本好的参考书。

## <<体育技术教学口诀>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 田径

- 1.1 竞走
- 1.2 短跑
- 1.3 接力跑
- 1.4 中长跑
- 1.5 跨栏跑
- 1.6 跳高
- 1.7 跳远
- 1.8 三级跳远
- 1.9 撑竿跳高
- 1.10 推铅球
- 1.11 掷铁饼
- 1.12 掷标枪
- 1.13 掷链球
- 1.14 掷手榴弹

#### 第二章 体操

- 2.1 技巧运动
- 2.2 双杠
- 2.3 单杠
- 2.4 支撑跳跃

#### 第三章 篮球

- 3.1 基本技术
- 3.2 基本战术

#### 第四章 排球

- 4.1 身体基本要求
- 4.2 发球技术
- 4.3 接发球
- 4.4 传球
- 4.5 扣球
- 4.6 吊球
- 4.7 拦网

#### 第五章 足球

- 5.1 队员素质要求
- 5.2 基本技术
- 5.3 战术要求
- 5.4 队员踢法及对裁判要求

#### 第六章 手球

- 6.1 基本技术
- 6.2 基本战术

#### 第七章 乒乓球

- 7.1 握拍法
- 7.2 准备姿势
- 7.3 步法
- 7.4 发球

## <<体育技术教学口诀>>

7.5接发球

7.6挡球

7.7搓球

7.8攻球

7.9拉球

7.10削球

7.11弧圈球

7.12扣球

7.13滑板球

7.14短球

7.15侧身攻球

7.16回击弧圈球

第八章 羽毛球

8.1发球

8.2击高远球

8.3扣杀球

8.4网前搓球

8.5网前吊球

8.6网前推球

8.7扑球

8.8挑球

8.9抽球

第九章 网球

9.1基本技术

9.2基本战术

第十章 游泳

10.1熟悉水性

10.2蛙泳

10.3爬泳（自由泳）

10.4仰泳

10.5蝶泳

10.6出发技术

10.7转身技术

第十一章 拳击

11.1实战姿势

11.2基本步法

11.3基本拳法

11.4防守方法

11.5还击方法

第十二章 举重

12.1握杠方法

12.2握杠间距

12.3抓举技术

12.4挺举技术

第十三章 武术

13.1长拳

13.2棍术

<<体育技术教学口诀>>

13.3剑术

13.4少年拳

13.5初级拳

13.6太极拳

13.7形意拳

13.8八卦拳

13.9少林拳

13.10武当拳

13.11峨嵋拳

13.12燕青拳

13.13南拳

13.14五禽戏

第十四章 气功

14.1保健气功

14.2易筋洗髓强身功

14.3卧式 气功六字诀

14.4八段锦气功

14.5十二段锦气功

14.6少林“内劲一指禅”气功

14.7性命双修养生长寿气功

第十五章 速度滑冰

15.1冰上基本练习

15.2直道滑跑技术

15.3弯道滑跑技术

15.4正面起跑技术

第十六章 越野滑雪

16.1基本技术

<<体育技术教学口诀>>

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>