

<<功夫腿>>

图书基本信息

书名：<<功夫腿>>

13位ISBN编号：9787510019913

10位ISBN编号：7510019915

出版时间：2010-5

出版时间：《功夫腿:跆拳道》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司 (2010-05出版)

作者：《功夫腿:跆拳道》编写组 编

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>

<<功夫腿>>

前言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。

青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。

为此，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。

”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。

但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。

近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。

解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，准动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。

阳光体育运动也是快乐的。

每个参加者在积极主动地，热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体，强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

<<功夫腿>>

内容概要

《功夫腿:跆拳道》内容简介：阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地，热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体，强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

<<功夫腿>>

书籍目录

第一章 跆拳道运动概述第一节 跆拳道运动的起源和发展第二节 跆拳道运动的特点和作用第三节 跆拳道运动的精神第二章 跆拳道运动基本技战术第一节 跆拳道运动基本技战术第二节 跆拳道运动基本技战术实战第三章 跆拳道运动基本入门练习第一节 太极一章——乾第二节 太极二章——兑第三节 太极三章——离第四节 太极四章——震第五节 太极五章——巽第六节 太极六章——坎第七节 太极七章——艮第八节 太极八章——坤第四章 跆拳道运动综合知识第一节 跆拳道运动的价值第二节 跆拳道运动的几个赛事第三节 著名跆拳道运动员介绍第四节 跆拳道运动的不同流派第五节 如何欣赏跆拳道比赛第六节 跆拳道运动级别分类与段位第五章 跆拳道运动竞赛组织与裁判工作第一节 跆拳道比赛的主要规则第二节 跆拳道比赛的得分、扣分和获胜方式第六章 跆拳道运动生理卫生健康第一节 常见运动损伤第二节 各种常见运动损伤预防措施与手段

<<功夫腿>>

章节摘录

插图：公元1392年，高丽王朝被李成桂建立的王朝取代，国号“朝鲜”。

朝鲜时代由于推崇佛学，重文轻武，这一时期朝鲜的跆拳道技术没有受到官方的重视，但在民间却始终没有停止过“手搏”和“跆拳道”这些跆拳道的初始技艺活动。

同时，军队也川“手搏”和“跆拳道”作为选择士兵的方法，一个人若想作武官，就必须在竞技时用“手搏”或“跆拳道”技艺打倒三人以上才行。

在朝鲜时代，跆拳道的形式除了技艺得到发展外，在文字记载方面也有很大进展。

公元1790年，正祖委派李德懋和学者朴齐家、白东修三人汇编了《武艺图谱通志》，这是跆拳道的代表作。

在这部书中不仅收录了“手搏”、“跆拳道”的一些技法、动作图解和关于跆拳道的发展源流，而且还收录了多种武器的使用方法，并将很多其他域族的技击性很强的武术技艺融、于跆拳道的技法之中，使跆拳道的源流在文字记录和理论上有了较科学的记载和记述。

5.近代的跆拳道公元1910年日本侵占朝鲜建立了殖民政府，一度下令禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道自然也在禁限之内。

这个期间，跆拳道技艺在朝鲜境内销声匿迹，只有靠流浪到日本和中国的跆拳道艺人将跆拳道与日本的武道和中国的武术融合在一起而保存下来，这反而使跆拳道技法得到充实和发展，逐渐形成了跆拳道新的技术体系。

第二次世界大战后，朝鲜独立，国家的政治、社会面貌日益改观，自卫术也相应再度兴起，以前被迫流落异国他乡的许多朝鲜人也相继回归故里，同时也将各国的武道技艺带回本国，并进一步将这些技艺和跆拳道技法融于一体，去芜存精，融合发展，逐渐形成了现代跆拳道运动的基础体系。

6.现代的跆拳道1955年，跆拳道运动在经历了几千年的发展卡和充实之后，终于被跆拳道运动的领导人和组织者将朝鲜的自卫术统称为“跆拳道”，即现代跆拳道。

<<功夫腿>>

编辑推荐

《功夫腿:跆拳道》：青少年阳光快乐体育丛书

<<功夫腿>>

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>