

体育技术教学口诀



[体育技术教学口诀_下载链接1](#)

著者:

出版者:同济大学出版社

出版时间:1989-10

装帧:平装

isbn:9787560803357

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。

作者介绍:

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
- 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
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
- • • • • (收起)

[体育技术教学口诀_下载链接1](#)

标签

体育口诀

评论

[体育技术教学口诀_下载链接1](#)

书评

[体育技术教学口诀_下载链接1](#)