

# 《民族传统体育》

## 图书基本信息

书名：《民族传统体育》

13位ISBN编号：9787107208423

10位ISBN编号：710720842X

出版时间：2007-12

出版社：王建华、陈雁飞 人民教育出版社 (2007-12出版)

页数：112

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《民族传统体育》

## 内容概要

《民族传统体育》教材依据《纲要》的精神，结合专科学生实际水平和适应今后从事小学体育教学的需要，使学生全面了解我国民族传统体育的概况，着重为学生打好武术运动基本原理、基本技术、基本技能的基础，并结合新课程对小学体育教学的要求，帮助学生分析和理解小学武术教学的特点，并通过单元计划和课时计划的设计来了解小学武术教学所达到的目标，使学生毕业后能够比较顺利地从事小学武术教学工作。

# 《民族传统体育》

## 书籍目录

第一章 民族传统体育概述第一节 民族传统体育的源与流一、民族传统体育的概念二、民族传统体育的主要类型三、民族传统体育的特点四、民族传统体育的功能第二节 民族传统体育中的瑰宝——武术一、武术的概念及源流二、武术的内容三、武术的特点和作用第二章 武术的基本动作与教学方第一节 武术的基本功与基本动作一、武术的基本功二、武术柔韧性基本功的练习方法与要求三、武术的基本动作第二节 武术操一、第一套武术操动作方法二、第二套武术操动作方法第三节 基本功和基本动作的教学方法一、基本功的教学方法二、基本手型、手法的教学方法三、基本步型、步法的教学方法四、基本组合动作的教学方法第三章 拳术套路及教学方法第一节 长拳一、长拳的特点二、长拳的动作方法第二节 南拳一、南拳的特点二、南拳的动作方法第三节 太极拳一、太极拳的特点二、太极拳的动作方法第四节 小学拳术套路的教一、小学拳术套路教学内容特性分析二、教学步骤三、常用教学方法的运用第四章 器械套路及教学方法第一节 短棍一、短棍的特点二、短棍的动作方法第二节 刀术一、刀术的特点二、刀术的动作方法第三节 剑术一、剑术的特点二、剑术的动作方法三、器械套路教学方法说明第五章 小学武术教学第一节 小学武术教学目标分析一、水平二（三至四年级）武术教学目标分析二、水平三（五至六年级）武术教学目标分析第二节 小学武术教学计划的制订一、小学武术单元、课时教学计划设计的思路二、小学武术单元、课时教学计划设计的形式第三节 小学武术学习评价一、学习评价依据的新理念二、小学三~四年级武术学习评价三、小学五~六年级武术学习评价

第一章 民族传统体育概述 第二节 民族传统体育中的瑰宝——武术 一、武术的概念及源流 武术是我国民族传统体育中的经典项目，已成为国际性竞技体育项目和国际大众体育健身的主要手段。目前，武术作为我国民族传统体育项目的杰出代表，已走向世界，并向奥运竞技舞台的殿堂进军。武术也是我国各级各类学校体育教学的主要内容，承担着增强我国青少年学生体质，锻炼意志品质，进行爱国主义教育和增强广大青少年民族自尊心、自豪感，传承民族文化和提高中华民族文化素养的重任，也是体育教育领域的研究重点。因此，在学校体育中，武术有着其他体育项目不可替代的教育作用，并始终受不同时期政治、经济、军事等的影响。

（一）武术的概念 武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为主要运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。武术起源于古代的生活和生产斗争实践，并与军事相联系，随着社会的发展和物质资源的极大丰富，武术逐渐发展为人类健身和娱乐的手段，成为体育运动的项目。武术以中国传统文化为理论基础，以内外兼修、术道并重为鲜明特点。武术兼有功法训练、套路演练和对抗格斗等运动形式。

（二）武术的发展简史 1. 武术的产生 武术作为我国特有的民族文化瑰宝，其产生和发展与人们的生产、生活以及社会的发展是息息相关的，并始终受不同时期政治、经济、军事等的影响。远古时期，人类为了生存和繁衍，在与自然环境和凶禽猛兽的殊死搏斗以及求得衣食的生产活动中，人类在劈、砍、击、刺技术中积累了经验，当人类有目的、有意识地运用这些劈、刺格斗技术时，这就是武术的萌芽。随着生产力的发展，私有制的萌发，出现了部落间的争斗，进而发展为战争。随之而来的是将原来获取生产资料的生产工具，转变为可以在战争中拼杀的武器，使用兵器的技艺及战争所需要的格斗技术，也开始从生产技术中分离出来，成为独立的技术领域。人与人的竞技格斗使武术脱离了生产技术，完成了从量变到质变的过程，这便是产生武术中拳术和器械技法的原始过程。

# 《民族传统体育》

## 编辑推荐

《民族传统体育》为高等院校小学教育专业体育专业方向教材之一，由人民教育出版社出版。

# 《民族传统体育》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)