

《武术》

图书基本信息

书名：《武术》

13位ISBN编号：9787811001853

10位ISBN编号：7811001853

出版时间：2004-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：纪秋云 编

页数：311

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

《武术》

内容概要

本教材依据新颁布的《全国普通高等学校武术选项课教学指导纲要》的精神，在“健康第一”的指导思想下，增加了与武术相关的健康保健知识内容。并结合新课程的培养目标和学生的实际需求，增加了散打格斗技术和实用擒拿技法的教学内容，突出了武术运动的特点。初级套路的编写以易学、普及为出发点，力求符合大学生的体育基础与能力。使学生较好地掌握武术专项基本技术、知识的同时，有利于学生终身体育意识、能力和习惯的形成，从而为学生进一步学习提高武术技术知识和终身受益奠定良好的基础。

本教材在总结多年高校武术教学经验的基础上，结合现代教学的新理念和普通高校体育选项课教学的实际情况和要求，遵循简单、实用、合理地原则，注重教材内容的健身性、实效性、科学性和可接受性，由浅入深，便于实践教学。所编项目适应性广泛，内容丰富，能满足学生的不同需要和爱好，易学、易懂、易练。而且教师在教学中，可以根据不同的教学对象、教学目标，选择合适的教材内容，科学合理地搭配，易教、易操作。同时本书还便于学生自学自练，可以作为学生的自学教材。

《武术》

书籍目录

第一章 武术概述 第一节 武术的起源与发展 第二节 武术的内容与分类 第三节 武术的特点和作用第二章 武术图解知识与识图方法 第一节 武术图解知识 第二节 识图自学第三章 武术基本功和基本动作 第一节 基本功 第二节 基本动作 第三节 组合动作第四章 套路运动 第一节 长拳 第二节 刀术 第三节 剑术 第四节 太极拳 第五节 太极剑第五章 散打与擒拿 第一节 散打 第二节 擒拿与反擒拿第六章 武术竞赛组织与裁判 第一节 武术套路竞赛规则简介 第二节 武术散打竞赛规则简介第七章 武术健康保健知识 第一节 武术运动的生理功效 第二节 太极拳的健身保健作用 第三节 太极拳的健心作用 第四节 武术运动常见损伤的预防与处置第八章 武术运动的身体训练 第一节 身体训练的意义与作用 第二节 身体素质练习的内容与方法 第三节 散打动力训练 第四节 擒拿基本功训练

章节摘录

插图

精彩短评

- 1、此书是基础类的简单招数，一般般
- 2、帮别人没的，没什么读书心得。
- 3、我很满意，希望大家都能够，感受网上购物的乐趣！
- 4、这本书，不错，不会武术的人也可以看一看。

《武术》

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