

# 《武术》

## 图书基本信息

书名：《武术》

13位ISBN编号：9787303131426

10位ISBN编号：7303131426

出版时间：2011-9

出版社：北京师范大学出版社

页数：194

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)

# 《武术》

## 内容概要

《武术》与套路创编、武术基本功基本动作、拳术套路、器械套路、武术防身技法、武术竞赛与裁判法、武术运动医务监督等。与以往武术教材相比，《武术》在武术教学章节增加了武术教学中素质教育的探讨，突出其实用性；所安排的武术套路，是通过对大部分体育院校相关教师进行调查，根据各校武术教学的内容汇编而成；保证了学生课余对教学内容的复习巩固，特别是增加的自卫防身技法一章，从法律的角度解读了防身自卫的法律界定，让学生学有所用的同时，明白相应法律所赋予自己的权力。这些修定使本教材内容更充实，更实用。

## 书籍目录

### 第一章 武术的概述

#### 第一节 武术的概念

#### 第二节 武术的产生与发展

#### 第三节 武术的内容与分类

##### 一、功法运动

##### 二、套路运动

##### 三、对抗性运动

#### 第四节 武术的特点与作用

##### 一、武术的特点

##### 二、武术的作用

### 第二章 武术教学

#### 第一节 武术教学的特点、阶段与步骤

##### 一、武术教学的特点

##### 二、武术教学阶段的划分

##### 三、武术教学的步骤

#### 第二节 武术教学的方法

##### 一、讲解法

##### 二、示范法

##### 三、口令法

##### 四、练习法

##### 五、检查法

##### 六、纠错法

#### 第三节 武术教学中素质教育的探讨

##### 一、高校武术教学的现状

##### 二、调整教学内容，优化教学手段及方法

### 第三章 武术图解知识与套路创编

#### 第一节 武术图解知识

##### 一、图解的基本知识

##### 二、看图方法和注意事项

#### 第二节 武术套路创编

##### 一、创编武术套路的基本要求

##### 二、创编武术套路的基本步骤

##### 三、创编武术套路应注意的问题

### 第四章 武术基本功和基本动作

#### 第一节 柔韧练习

#### 第二节 基本手法

##### 一、冲拳

##### 二、推掌

#### 第三节 基本步型

##### 一、弓步

##### 二、马步

##### 三、仆步

##### 四、虚步

##### 五、歇步

#### 第四节 基本腿法

##### 一、直摆性腿法

##### 二、屈伸性腿法

## 第五节 跳跃动作

- 一、腾空飞脚
- 二、旋风脚
- 三、腾空外摆莲
- 四、旋子
- 五、侧空翻
- 六、旋子转体

## 第五章 实践部分

### 第一节 拳术套路

- 一、少林拳十八法
- 二、新编初级长拳(北京拳)
- 三、八式太极拳
- 四、二十四式太极拳

### 第二节 器械套路

- 一、初级刀术
- 二、初级剑术
- 三、初级棍术

## 第六章 武术运动防身自卫技法

### 第一节 武术运动防身自卫概述

### 第二节 人体主要关节、要害部位与重要穴位

### 第三节 基本防卫格斗势与步法

- 一、基本防卫格斗势
- 二、基本步法

### 第四节 基本擒拿与抗击打技法

- 一、基本擒拿方法
- 二、抗击打技法

### 第五节 基本倒功与摔法

- 一、基本倒功
- 二、基本摔法

### 第六节 防身自卫基本擒拿技法

- 一、主动擒拿
- 二、防守擒拿
- 三、解脱擒拿
- 四、防凶器擒拿

## 第七章 武术竞赛的组织与裁判

### 第一节 武术竞赛的组织机构

- 一、竞赛委员会
- 二、竞赛监督委员会
- 三、仲裁委员会
- 四、裁判人员的组成
- 五、裁判人员的职责

### 第二节 武术竞赛规则及评分方法与标准

- 一、竞赛规则简介
- 二、评分方法与标准
- 三、应得分数的确定
- 四、最后得分的确定
- 五、裁判长的加分和扣分
- 六、裁判员的示分

### 第三节 武术散打比赛规则与裁判法简介

一、武术散打竞赛规则简介

二、武术散打竞赛裁判法简介

## 第八章 武术运动的医务监督

### 第一节 武术运动训练和比赛期的医务监督

一、主观感觉

二、客观检查

### 第二节 武术运动常见的运动性疾病和处理方法

一、肌肉酸痛

二、肌肉痉挛

三、运动性腹痛

四、运动性昏厥

五、运动性中暑

六、过度训练

### 第三节 武术运动训练中常见的运动损伤与处理方法

一、擦伤

二、撕裂伤

三、挫伤

四、肌肉拉伤

五、关节韧带损伤

六、脑震荡

## 附录 体育高考武术专项评分标准

## 参考资料

## 章节摘录

版权页：插图：使武术内在含义在单个动作及组合动作上初步得到体现。为了不脱离大纲，教师可根据大纲具体要求。精选1个套路拆散，重新编成单个动作及组合动作进行强化训练。同时突出这些新编动作基本技法的教学。克服传统教学中“先形后神”形神脱节的弊端。套路的演练需要运动员有扎实的基本功；同时也要有一定的演练技巧，二者相辅相成。没有好的基本功，演练水平再好，武术内在的“神”和“意”“气”和“韵”也就成了一个抽象的概念；有好的基本功，而没有好的演练技巧，武术的真正内涵也不可能充分体现在演练的动作上。由此而使得武术套路异化为一种单纯的东方式的体操加舞蹈的演练形式。通过基本功，基本动作及组合动作的强化教学，可令学生详细了解每一个动作的攻防含义以及劲力、节奏、呼吸、眼法等演练技巧及方法。为今后的套路学习打下坚实的基础。

2.教学内容的组织与实施要使学生从感性认识上升为理性认识，关键的一步是让学生自己动手、动脑创编动作组合，改变他们被动接受知识的局面，充分发挥其创造力。学生创编动作组合的开始阶段定会遇到素材不足的现象，这就要求我们教师在第一阶段的教学把更多的“动作词汇”与“创作素材”传授给学生，同时有针对性地不断补充新素材，以保证学生手中有东西可写。当学生手中的动作素材达到一定量时，教师便启发帮助学生修改完善创编的动作组合。同时指导学生加强训练，提高演练水平。最后教师根据学生各自的创编组合加上起收式，完成一个自选套路的创编。只有这样，学生才可从昔日的单一机械模仿和识记中走出来，提高他们学习的积极性，增强记忆深度，更为重要的是学生由感性认识初步上升为理性认识。并能在实际工作中因人而异，举一反三。

3.完成教学任务的形式武术教学与其他学科有相似之处，但也有独特的地方。其组织形式应采取多渠道，多形式的进行。

## 编辑推荐

《武术》是教育部推荐教材之一。

## 《武术》

### 精彩短评

- 1、很实用，确实好用，已经写完了
- 2、没包装--
- 3、从起源到现在，从基本到细致。相当全面
- 4、书非常好看 值得信赖
- 5、知识全面，内容丰富。物流速度稍慢。
- 6、相当普通，只适合，看来消遣，太太太肤浅



## 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)