

<<中华武术素养读本>>

图书基本信息

书名：<<中华武术素养读本>>

13位ISBN编号：9787030303462

10位ISBN编号：7030303466

出版时间：2011-3

出版时间：科学

作者：刘海钦//刘少鹏//李光

页数：528

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>

## <<中华武术素养读本>>

### 内容概要

刘海钦，李光等主编的《中华武术素养读本》是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导精神编写的，在内容编排上，将武术文化学习、武术习练和武术素质培养紧密结合起来。在每一章节中，武术文化部分由文化认知、情感体验和文化品格三个知识模块组成，力求使武术习练者以知求情、以情立意，在循序渐进中对武术文化有一个宏观的把握；武术习练部分由编者精选的套路组成，既体现了代表性，又兼顾了实用性；在武术素质教育部分，编者紧扣本章节武术文化和武术习练的内容，萃取出进行武术素质教育的契合点，以生动的实例和通俗易懂的道理阐述，把素质教育置于一个可感、可知、可信、可行的平台上。

《中华武术素养读本》可作为普及武术教育的教学用书，也适用于武术专业人才的各类教育，也可作为武术习练者和爱好者研习武术、进德修身的参考书。

<<中华武术素养读本>>

书籍目录

选择

绪论 武术为根 文化为魂 育人为本

第一节 武术是中华民族瑰宝

第二节 武术是一种文化的体悟和表现

第三节 武术素养是东方特色的教化

第一章 少林武术

第一节 禅的少林 武的少林

第二节 少林拳概说

第三节 少林拳套路

第四节 少林棍术

第五节 时危卿做将 事定复为僧

第二章 太极武术

第一节 太极精神 文化大成

第二节 太极拳概说

第三节 太极拳套路

第四节 42式太极剑竞赛套路

第五节 以柔克刚 以圆化直

第三章 长拳武术

第一节 集众家之长 定武术之制

第二节 长拳概说

第三节 长拳套路

第四节 长拳刀术

第五节 内练精气神 外练筋骨皮

第四章 养生武术

第一节 保健养生术 中华武之魂

第二节 养生术概说

第三节 养生功法

第四节 终身体育 积极生活

第五章 南拳武术

第一节 有容乃大成 自强永不息

第二节 南拳概说

第三节 南拳套路

第四节 寸短寸险 拼搏精神

第六章 武当武术

第一节 武当之道山 武道恒永久

第二节 武当拳概说

第三节 武当拳套路

第四节 无为无不为 自然人和谐

第七章 形意武术

第一节 形意儒之道 自然浑天成

第二节 形意拳概说

第三节 形意拳套路

第四节 心意诚于中 万物形于外

第八章 散打武术

第一节 民族风格传 中华文化源

<<中华武术素养读本>>

第二节 散打概说

第三节 摔法与擒拿

第四节 奇正之变不胜穷 法令之道贯其中

附录

附录1 常见的运动损伤的紧急处理

附录2 武术谚语

附录3 中国武术发展史简表

附录4 中国武术重要流派简表

附录5 人体骨骼系统

附录6 人体经络系统

主要参考文献

后记

## <<中华武术素养读本>>

### 编辑推荐

《中华武术素养读本》是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导精神编写的。全书除绪论外，共分八章，主要包括：少林武术、太极武术、长拳武术、养生武术、南拳武术、武当武术、形意武术、散打武术等。本书可作为普及武术教育的教学用书，也适用于武术专业人才的各类教育，也可作为武术习练者和爱好者研习武术、进德修身的参考书。

本书由刘海钦，李光等主编。

<<中华武术素养读本>>

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>