

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787040170115

10位ISBN编号：7040170116

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：骆红斌

页数：198

字数：240000

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>

## <<武术>>

### 内容概要

本书以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写，经全国高等学校体育教学指导委员会审定。

全书理论联系实际，深入浅出地介绍了武术的基本理论与技术，并提供了多种自我锻炼方法。

本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材，也可作为体育爱好者的自学用书。

## 书籍目录

基础篇 第一章 武术运动的起源和发展 第一节 武术—中华民族的宝贵遗产 第二节 武术运动的发展历程 第二章 武术运动的价值及常见损伤 第一节 武术运动的价值 第二节 武术运动常见的损伤及其预防 第三章 武术运动的基本知识和基本动作 第一节 如何看图习武 第二节 套路运动的基本功和基本动作 第三节 搏斗运动的基本功和基本技术 第四章 武术套路比赛的基本规则 第一节 竞赛组织机构 第二节 竞赛通则 第三节 评分方法与标准提高篇 第五章 武术组合动作与套路 第一节 长拳组合动作 第二节 短器械组合动作 第三节 二十式南拳套路 第四节 二十式太极剑套路 第五节 攻防搏斗实用技术 第六章 传统保健体育功法 第一节 传统保健体育功法的特点与作用 第二节 传统养生保健功法介绍 第七章 民族传统体育项目的欣赏 第一节 武术 第二节 拳击 第三节 跆拳道 第四节 舞龙舞狮 第五节 木兰拳 第八章 武术锻炼与评价 第一节 如何练好武术套路 第二节 如何练好搏斗运动 第三节 不容忽视的专项素质训练 第四节 练习范例与自我评价 第九章 武术俱乐部活动的组织与开展 第一节 武术俱乐部的组织与管理 第二节 基层的武术竞赛参考文献

## &lt;&lt;武术&gt;&gt;

## 章节摘录

**第一章 武术运动的起源和发展** 本章导读：中华武术有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期劳动生活与斗争中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。

通过本章的学习，可以了解到武术的内容丰富多彩，形式多样，风格独特，是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育项目。

**第一节 武术——中华民族的宝贵遗产** 一、走进丰富多彩的武术世界 武术内容博大精深，形式丰富多彩，留传至今的具有完整体系的拳种就有129个，目前武术开展的主要有套路运动、搏斗运动、功法运动等运动形式。

按活动人群和应用需要又有人把它分为竞技武术、大众健身武术、学校武术、实用军警武术等。本教材以运动形式对它进行分类阐述。

**(一) 套路运动** 套路运动是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作为素材，遵守攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式，主要内容包括单练、对练、集体项目。

传统武术套路和当前竞技武术套路有明显区别，当前竞技场上的套路运动是经过艺术加工的，注重高、新、难、美的形体表现类体育运动形式。

**(1) 单练**是单人练习的套路运动形式。

现在的各种武术套路竞赛活动以单练为主，它又有徒手练习和持械练习之分。

徒手套路以长拳、南拳、太极拳为主，还有形意拳、八卦掌、八极拳、劈挂拳、翻子拳、通背拳、地躺拳、象形拳等。

持械套路有单器械类，如刀、枪、剑、棍、大刀、朴刀等；双器械类，如双刀、双剑、双钩、双鞭等；软器械类，如单鞭、三节棍、绳镖、流星锤等。

**(2) 对练**是指两人或两人以上，按照一定的程式进行的攻防假设性练习形式，它包括徒手对练、持械对练、徒手与器械对练三类。

**(3) 集体项目**是多人集体进行的徒手、器械、徒手与器械的演练。

可以变换队形、图案，也可用音乐伴奏，在竞赛中通常要求六人以上，要求队形整齐，动作协调一致。

。

.....

### 编辑推荐

体育课程是促进学生身心和谐发展，使思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

本教材严格按照《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求进行编写。

在教材内容的选择上，兼顾学生不同层次的需求与兴趣爱好，既分项编写，又分基础篇与提高篇，以体现不同水平和不同层次的要求。

特别突出了自我练习和自我评价方法的介绍，以提高学生对体育运动的主动参与和自我锻炼评价能力，力图与终身体育接轨，以提高健康水平，改善生活质量。

#### 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>