第一图书网, tushu007.com

# <<武术套路基础教程>>

## 图书基本信息

书名：<<武术套路基础教程>>

13位ISBN编号：9787040297331

10位ISBN编号：7040297337

出版时间：2010-7

出版时间：林小美、周之华、邱丕相、 蔡仲华 高等教育出版社 (2010-07出版)

作者：林小美，周之华，邱丕相，蔡仲华 编

页数：193

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

## 前言

武术套路是中国武术的主要运动形式，也是我国各级各类学校体育课的教学内容之一。
《武术套路基础教程》作为普通高等学校民族传统体育专业主干必修课程，不仅是民族传统体育专业学生必须学习的技术实践课，也是体育学类各专业学生必须学习的主干课程。
多年以来，虽然学校武术教育改革在不断进行，但总的来讲，武术在学校尤其是广大的中小学校开展得还不够普及和深入。
其原因虽然很多，但如何以培养目标为主线，以实践需要和学生发展为中心选编教学内容，编写高质量的武术教材，从而推进武术教学改革，仍然是当前值得认真研究与实践的重大课题。
为适应现代社会变化和学生心理需求，不断充实与改进学校武术课的教学内容，编出适应当前社会发展和专业人才培养需要的武术教材，本教材的编写工作先后召开了两次研讨会。
2009年4月25日一27日，在上海体育学院召开了“全国民族传统体育本科专业规范研制暨主干课程教材研讨会”，本书内容经过编写人员集体讨论，在分析了专业培养目标和技术教学现状的基础上，对武术套路普修课的教学内容需要改革达成共识，并初步拟定了本教材选编内容，最后由总主编确定编写框架与篇目分工。
同年8月22日一25日，在首都体育学院召开了教材初稿研讨会。
全体编写人员通过研讨，进一步明确了“淡化套路，突出方法，强调应用”的指导思想，认识到编写武术套路基础教程不是简单地编写各种套路，重点是要根据专业人才培养目标的要求，合理确定课程结构与内容，力求在武术教学内容的选编上坚持武术运动的本质特征，突出武术运动特点，使武术教学方法与手段更加灵活多变，从而促进学校武术课教学模式的更新，以充分体现学校武术教育继承与发展的时代特点。
2004年，教育部颁布的《普通高等学校本科，体育教育专业各类主干课程教学指导纲要》中的《武术类课程教学指导纲要》提出“淡化套路，突出方法，强调应用”的指导思想，进一步推进了学校武术教学改革。
我们认为，淡化套路并非不要套路或取消套路，而是倡导武术教学内容和教学形式的多样化。
长期以来，学校武术教学实践已形成一个较固定的套路传习模式。
由于武术套路动作复杂，教师上课赶进度，学生对学习套路备感吃力。
许多学生把主要精力都放在记套路上，而忽视了对于武术动作和锻炼方法的学习与掌握，买椟还珠、取舍失当，大大降低了学生的学习兴趣与效果。
突出方法即突出武术攻防方法与武术锻炼方法。

## 内容概要

武术套路是中国武术的主要运动形式，也是我国各级各类学校体育课的教学内容之一。
《武术套路基础教程》作为普通高等学校民族传统体育专业主干必修课程，不仅是民族传统体育专业学生必须学习的技术实践课，也是体育学类各专业学生必须学习的主干课程。
多年以来，虽然学校武术教育改革在不断进行，但总的来讲，武术在学校尤其是广大的中小学校开展得还不够普及和深入。
其原因虽然很多，但如何以培养目标为主线，以实践需要和学生发展为中心选编教学内容，编写高质量的武术教材，从而推进武术教学改革，仍然是当前值得认真研究与实践的重大课题。
为适应现代社会变化和学生心理需求，不断充实与改进学校武术课的教学内容，编出适应当前社会发展和专业人才培养需要的武术教材，本教材的编写工作先后召开了两次研讨会。
2009年4月25日-27日，在上海体育学院召开了“全国民族传统体育本科专业规范研制暨主干课程教材研讨会”，《武术套路基础教程》内容经过编写人员集体讨论，在分析了专业培养目标和技术教学现状的基础上，对武术套路普修课的教学内容需要改革达成共识，并初步拟定了本教材选编内容，最后由总主编确定编写框架与篇目分工。
同年8月22日-25日，在首都体育学院召开了教材初稿研讨会。
全体编写人员通过研讨，进一步明确了“淡化套路，突出方法，强调应用”的指导思想，认识到编写武术套路基础教程不是简单地编写各种套路，重点是要根据专业人才培养目标的要求，合理确定课程结构与内容，力求在武术教学内容的选编上坚持武术运动的本质特征，突出武术运动特点，使武术教学方法与手段更加灵活多变，从而促进学校武术课教学模式的更新，以充分体现学校武术教育继承与发展的时代特点。

# <<武术套路基础教程>>

## 书籍目录

第一章 武术套路概述第一节 武术套路的起源与发展第二节 武术套路的运动特点第三节 武术套路的分类第二章 武术的基本技术第一节 手型第二节 步型第三节 步法第三章 徒手基本招法第一节 长拳招法第二节 南拳招法第三节 太极拳招法第四节 传统拳单招精选第四章 器械技术第一节 剑术第二节 短棍第三节 两节棍第五章 武术套路创编第一节 创编原则第二节 创编方法第六章 武术套路技术教学第一节 武术套路技术教学的特点和步骤第二节 武术套路的教学方法与运用第七章 套路竞赛与赏析第一节 套路竞赛的组织方法第二节 套路竞赛的基本裁判方法第三节 武术套路的赏析要参考文献

## 章节摘录

插图：武术在我国具有悠久的历史，从战争中走来，却扎根于民间，主要以格斗对抗和套路演练的形式并存。
明清以来，拳家林立，尤其在冷兵器逐渐退出历史舞台之后，套路运动逐渐成熟。
中华人民共和国成立后，套路运动作为健身和竞技的形式得到进一步确立和发展，并逐渐在世界范围内传播。
武术套路是以技击动作为素材编成的整套练习形式。
从运动形式看，武术套路以单人演练程式化的固定动作为主要形式，兼有两人或多人配合演练的固定攻防式的对练套路；从竞赛方法看，武术套路竞赛中评判水平高低的依据是演练套路所显示出的个人技术和体能水平；从支配动作的意识来看，武术套路是按照个人主观对动作含义的理解、对动作节奏的安排等，遵循一定的意识进行有序化的表现；从动作的攻防意识来看，武术套路不受实战规律的制约，可以是具有攻防含义的象征性动作，即便是对练套路，其动作的攻防意识也是通过预先编定的动作、在双方默契配合下才表现出来的，并不一定都具有直接用于攻防实战的价值；从动作内容和结构看，武术套路动作内容丰富，其中多有结构复杂，不经过专门训练不易完成的高、难、美的动作，训练中亦有追求完成这些动作的能力；从动作幅度和路线看，武术套路动作步架低，手法开，动作舒展，节奏多变。
一般认为套路运动是技击方法的丰富提炼和艺术再现，它来源于技击，却不拘泥于实用技击，是中国武术的主要表现形式之一。
它来自技击，而又进一步模式化、艺术化、理想化，既具攻防特点，又具有健身意义。

## 编辑推荐

第一图书网, tushu007.com



## 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