

<<高职武术健身与防卫>>

图书基本信息

书名：<<高职武术健身与防卫>>

13位ISBN编号：9787308096041

10位ISBN编号：7308096041

出版时间：2012-5

出版时间：浙江大学出版社

作者：徐培文//杨建英

页数：181

字数：305000

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>

<<高职武术健身与防卫>>

内容概要

本书以高职教育本质属性即职业性为导向，将体育课程与高职学生职业特点相结合，以武术健身与防身技术为价值体系，以武术技击动作和武术健身方法为基本素材，结合实际防身自卫需求，使学生做到科学地锻炼身体、有效地进行自我安全防护。

<<高职武术健身与防卫>>

书籍目录

上篇 武术健身

第一章 武术基本理论

第一节 武术运动的起源与发展

第二节 武术运动的特点、分类及其相应价值体系

第二章 武术健身理论

第一节 武术与身体健康

第二节 武术与心理健康

第三节 武术与社会适应能力

第三章 武术健身的一般方法

第一节 武术健身的基本动作和基本功

第二节 不同身体部位的健身方法

第三节 太极健身操

第四章 不同职业人员的武术健身方法

第一节 职业人员必备的身体素质

第二节 办公人员的武术健身方法

第三节 技术工人的武术健身方法

第四节 力量阳刚型职业人员的健身方法

第五节 礼仪性职业人员的健身方法

第五章 运动损伤的急救及预防

第一节 一般性损伤及处理方法

第二节 武术防卫中常见损伤及处理方法

下篇 武术安全防卫

第六章 人体要害部位与安全防卫原则

第一节 人体要害部位分析

第二节 武术安全防卫技术特点与实用原则

第三节 我国刑法关于正当防卫的规定

第七章 武术安全防卫必备的基本技术及训练方法

第一节 基本格斗姿势与基本步法

第二节 基本拳法

第三节 基本腿法

第四节 基本摔法

第五节 擒拿基本技术

第六节 防守技术

第七节 武术安全防卫基本技术强化训练

第八章 武术安全防卫技术在生活中的应用

第一节 武术安全防卫技术特点与防卫原则

第二节 武术安全防卫徒手技术应用

第三节 面对手持器械进攻的应对方法

第四节 特殊场合下的应急防身技术

第五节 应急情况下快速武器制造法

第九章 武术安全防卫战术应用

第一节 安全防御心理与安全防御意识

第二节 武术安全防卫的战术应用

第十章 不同职业人员必备的安全防卫常识

第一节 财务工作人员安全防卫常识

<<高职武术健身与防卫>>

第二节 机关办公室人员安全防卫常识

第三节 酒店物流等服务人员安全防卫常识

主要参考文献

<<高职武术健身与防卫>>

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>