

<<健身气功社会体育指导员培训教材>>

图书基本信息

书名：<<健身气功社会体育指导员培训教材>>

13位ISBN编号：9787500932703

10位ISBN编号：7500932707

出版时间：2007-10

出版时间：人民体育出版社

作者：冀运希

页数：311

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>

## <<健身气功社会体育指导员培训教材>>

### 内容概要

《健身气功社会体育指导员培训教材》是一本由国家体育总局健身气功管理中心组织编写的培训健身气功项目社会体育指导员的唯一专业教材，它是在充分吸纳《健身气功培训教程（试用）》和体育院校相关教材内容及运用大量文献资料的基础上完成的。

全书分为上、下两篇。

上篇为健身气功基本理论，下篇为国家体育总局组织编创的四种健身气功，具体内容包括健身气功概述、健身气功的历史渊源、健身气功的练功要素、健身气功的传统理论基础练功反应与偏差预防等。

另外，为便于学习和考核，该书在基本理论部分的每章中还编写了内容提要和思考题。

该书可供相关院校作为教材使用，也可供从事相关专业的在职人员作为参考书使用。

## <<健身气功社会体育指导员培训教材>>

### 书籍目录

前言上篇第一章 健身气功概述第一节 健身气功概念第二节 健身气功的健身特点第三节 健身气功的时代价值第二章 健身气功的历史渊源第一节 气功的起源第二节 先秦时期的气功第三节 两汉时期的气功第四节 魏晋南北朝时期的气功第五节 隋唐时期的气功第六节 两宋金元时期的气功第七节 明清时期的气功第八节 近现代的气功第三章 健身气功的练功要素第一节 调身第二节 调息第三节 调心第四节 涵养道德第四章 健身气功的锻炼要领第一节 松静自然第二节 动静相兼第三节 练养结合第四节 循序渐进第五节 持之以恒第五章 健身气功的传统理论基础第一节 健身气功整体观第二节 健身气功与阴阳学说第三节 健身气功与五行学说第四节 健身气功与脏象学说第五节 健身气功与经络学说第六节 健身气功与精气神学说第六章 健身气功的生理学心理学基础第一节 健身气功的生理学分析第二节 健身气功的心理学分析第七章 练功反应与偏差预防第一节 正常反应与效验第二节 练功偏差与预防第八章 健身气功教学第一节 健身气功的教学特点第二节 健身气功的教学阶段第三节 健身气功的教学方法第四节 健身气功的教学课结构第五节 健身气功图解知识介绍第九章 健身气功的竞赛组织与评判第一节 健身气功竞赛的组织工作第二节 健身气功竞赛的编排与记录第三节 健身气功竞赛通则与评分第四节 健身气功竞赛的裁判方法第五节 健身气功竞赛图表第十章 健身气功管理第一节 健身气功管理体系第二节 健身气功管理基本要求第三节 健身气功管理主要内容第四节 健身气功管理干部能力附件一 健身气功管理办法附件二 健身气功项目实施社会体育指导员技术等级制度暂行办法附件三 健身气功项目社会体育指导员技术等级培训大纲下篇第十一章 健身气功·易筋经第一节 功法源流第二节 功法特点第三节 习练要领第四节 动作说明第十二章 健身气功·五禽戏第一节 功法源流第二节 功法特点第三节 习练要领第四节 动作说明第十三章 健身气功·六字诀第一节 功法源流第二节 功法特点第三节 习练要领第四节 动作说明第十四章 健身气功·八段锦第一节 功法源流第二节 功法特点第三节 习练要领第四节 动作说明

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>