

<<休闲娱乐>>

图书基本信息

书名：<<休闲娱乐>>

13位ISBN编号：9787561118320

10位ISBN编号：7561118325

出版时间：2000-9

出版时间：大连理工大学出版社

作者：田爱华 主编

页数：193

字数：152000

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

今年，中国的体育课迎来了她的100年华诞。

在这具有重大历史意义的日子里，我们编写了这套《普通高校体育实践课教材》，这无疑是我们献给体育课百年生日的最有意义的礼物。

中国的体育课历经百年的风风雨雨，几经彷徨，几经探索，终于成为学校教育的一个重要方面和一门日臻成熟的学科，成为大学课程体系的重要组成部分，成为我国实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

改革开放以来，大学体育教育有了长足的发展，很多新思想、新理念、新提法层出不穷。

个性化教育、开放式教学、教学体制的更新、教学方法的个性化和多样化的实施、各具特色的教学模式的创新、教学资源的广泛开发……改革势头方兴未艾。

这是建国以来我国体育课改革最为活跃的时期，一些在十几年前，甚至在五六年前还动不得、惹不得的保守观念和陈旧理论，现在已被推翻，走上一个崭新的历史发展时期。

体育课改革的大好形势及这些标志性的变化，对高等学校体育教材提出了严峻的挑战，过去的“一纲一本”、“千人一面”、“万人一书”的教学内容体系已经不适应新的情况。

现在迫切需要具有“放开”和“开放”的新思想。

教材体系要处在随时开放的状态，给教师和学生提供一个具有较大选择空间的新教材体系。

这是体育教学内容改革发展的一种必然趋势，也是人们对体育教学内容有了更深一层认识的标志。

## 内容概要

为了适应社会的发展和体育教学改革的需要，我们将已出版的《武术漫步》做了增删，编写了以太极拳、械为主要内容的《太极功法》，它是《普通高校体育实践课教材》之一，其目的是使学生了解和掌握有关太极拳的基本知识和技术，掌握太极拳的健身方法，培养学生终身体育锻炼的意识，同时通过对太极拳的学习，使学生了解东方文化与西方文化的不同之处，从而能从不同的角度，用不同的方法去分析问题和解决问题，激发学生的探索精神和创新思维。

在本书的编写过程中，我们选择了原国家体委武术运动司编写的《简化太极拳》、《四十二式太极剑》和国家武术研究院编写的《太极拳、械竞赛套路》、《太极拳推手对练套路》等内容。以后我们还将陆续增加八卦掌、长拳等有关武术的内容，努力做到面向学生，使学生了解和掌握有关武术的理论知识、技能和终身体育锻炼方法；努力做到面向社会并与社会接轨，使学生毕业后，能够运用他们所学的知识技能广交朋友，积极带动更多的人参加武术活动，成为社区体育活动的骨干，推动全民健身活动的发展，提高全民族的体育健康水平和文化素质；努力做到面向国际，通过武术活动与世界各国人民进行交流，增强友谊，促进发展，同时将武术运动推广到世界各地，使武术这一中华民族的文化瑰宝，为全人类的健康事业做出贡献。

#### 作者简介

邢金铭，中学化学高级教师，中共党员。

现任中山市龙山中学德育处主任。

具有丰富的教育教学及管理经验，较强的教育教学及管理能力。

多年来，所担任的化学科在市统考及高考中均取得优异成绩，所带年级组多次被市教育局评为先进级组，有多篇论文发表或各类评比中获奖。

书籍目录

第一章 太极拳概述 第一节 太极拳的起源与发展 第二节 太极拳运动的特点及锻炼价值 第三节 太极拳传统经典理论介绍第二章 简化太极拳 第一节 动作名称 第二节 动作要领与图解第三章 四十二式太极拳 第一节 动作名称 第二节 动作要领与图解第四章 五十六式陈式太极拳 第一节 动作名称 第二节 动作要领与图解第五章 四十二式太极剑 第一节 动作名称 第二节 动作要领与图解第六章 太极拳推手 第一节 太极拳推手对练套路基本功 第二节 太极拳推手对练套路基本动作第七章 太极拳裁判方法简介

## &lt;&lt;休闲娱乐&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 乒乓球运动第一节 知识篇大约在19世纪后半叶，由于受到网球运动的启示，在一些英国大学生中，流行着一种类似现在乒乓球的室内游戏，叫做“戈西马”(Goossime)或“弗利姆-弗拉姆”(Flim-Flam)。

没有统一规则，有10分、20分为一局的，也有50分或100分为一局的，发球时，可将球直接发到对方台面，亦可把球先发到本方台面再跳至对方台面。

所用器材和今天的大不一样。

球拍是空心的，用羊皮纸贴成，形状为长柄椭圆形。

为了不损坏家具，在橡胶或软木实心球外，往往包一层轻而结实的毛线。

有时，在饭桌上支起网来打，有时，索性就在地板上用两个椅子当做支柱，中间挂起网来打。

虽然打起来不十分激烈，但颇有一番乐趣。

1890年左右，有位名叫詹姆斯·吉布(James Gibb)的英格兰人到美国旅行时，偶然发现了一种用赛璐珞制成的空心玩具球，弹跳力很强，于是，他就将这种球稍加改进后，逐步在英国和世界各地推广起来。

也许因为此球在桌上打来打去发出了“乒乒乓乓”声的缘故，英国一家体育用品公司首先用“乒乓”(Ping-pong)一词做了广告上的名称。

编辑推荐

《小球技巧》顺应了素质教育的需求，贯彻了《普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精髓，是广大学生和小球爱好者在学习和练习中的指导丛书和良师益友。

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>