

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787040169812

10位ISBN编号：7040169819

出版时间：2005-7

出版时间：蓝色畅想

作者：蔡仲林周之华

页数：286

字数：330000

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

本书是依据教育部2004年颁布的《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》进行编写的新版教材。

全书共分九章，全面而系统地论述了武术运动的课程目标所涵盖的教学内容，展示了武术类课程融健身、防身、修身于一体的运动特色。

主要有武术的形成与发展、武术的特点与作用、武术与传统文化、武术主要技法分析、识图学练与套路创编、武术教学特点与方法、徒手基本技术与方法、太极拳的运动特点与健身原理、主要器械技法分析、武术评判与表演鉴赏等内容。

书后还附有最新武术常用词汇汉英对照，以供教学参考。

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 武术的形成与发展 第二节 武术的内容与分类 第三节 武术的特点与作用  
第二章 武术与传统文化 第一节 刚健有为自强不息的民族精神 第二节 尚武崇德是武术文化的重要内涵 第三节 武术与中国传统文化的相互影响  
第三章 武术技法分析 第一节 防身自卫知识与技法分析 第二节 套路演练技法分析 第三节 攻防运动技法分析  
第四章 武术识图学练与套路创编 第一节 武术图解知识与识图方法 第二节 武术动作术语与谚语 第三节 武术组合动作的创编 第四节 武术自学自练的原则与方法 第五节 武术身体素质练习  
第五章 武术教学 第一节 武术教学的特点与要求 第二节 武术教学法 第三节 套路教学的步骤与要求 第四节 攻防教学的步骤与要求 第五节 中学武术教学的要求  
第六章 武术徒手基本动作与方法 第一节 手形手法与步形步法 第二节 腿法练习 第三节 基本防守方法 第四节 武术组合动作练习 第五节 跌摔练习 第六节 擒拿与解脱 第七节 跳跃练习 第八节 徒手套路技术  
第七章 太极拳 第一节 太极拳的运动特点与健身原理 第二节 太极拳的主要动作 第三节 太极拳的教学要点  
第八章 武术主要器械技法分析 第一节 短器械技法分析 第二节 长器械技法分析  
第九章 武术评判与鉴赏 第一节 武术套路比赛规则与裁判法(简介) 第二节 武术散打比赛规则与裁判法(简介) 第三节 武术表演与欣赏 第四节 学校与基层武术教学评判附：武术常用词汇汉英对照主要参考文献

章节摘录

第一章 概述 第一节 武术的形成与发展 (一) 武术的起源及其原始形态 在漫长的原始社会,伴随着人类文明的出现,武术在远古先人的各种实践活动中开始萌发和催生。武术的本质是技击,因此考察武术的起源,要从人类技击的产生开始。

远古时期,人们处于生产力水平极其低下、自然环境十分恶劣的生存状态下,为了生存,人们不得不与兽斗。

在原始的狩猎活动中,人们逐渐学会了徒手和使用木棒、石头等器具击打野兽的方法。经过数万年的这种基于本能的、自发的、随意的身体动作经验的积累,人类逐渐形成了一定的击刺技巧、攻防姿态与动作。

当人类进入旧石器时代晚期,打制石器等生产工具有了较大发展。

.....

#### 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>