第一图书网, tushu007.com

<<武术与健身教程>>

图书基本信息

书名：<<武术与健身教程>>

13位ISBN编号：9787561526996

10位ISBN编号：7561526997

出版时间：2007-1

出版时间：林建华、 郭琼珠 厦门大学出版社 (2007-01出版)

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

进入21世纪，我国的高等教育实现了高速厦的跨越式发展，高等学校的体育课程改革也取得了令人瞩目的成果。
面对着国内外飞速发展的教育形势，面对着“十一五”教育规划中的新任务、新课题，面对着当代信息社会对高等学校人才培养的高标准、高要求，高等学校体育在新一轮改革与发展的浪潮中面临着前所未有的机遇与挑战。
“完善人格，首在体育”。
体育对于青少年的健康、全面发展有着十分重要的作用。
当代大学生是我国21世纪现代化建设的生力军，肩负着中华民族伟大复兴的历史重任。
因此，培养具有健康意识、健康理念、运动习惯，具有健康生活方式的德智体美身心全面和谐发展的大学生，才能适应祖国现代化建设的需要，适应日愈激烈的社会竞争。
这是现代大学体育光荣而艰巨的历史使命。
大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是学校体育的中心环节。
《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”多年来，学校体育课程加大了改革的力度，坚持“以人为本”，树立“健康第一”的指导思想，围绕着“素质教育”的目标，不断地改革教学手段、教学方法、教学形式和教学内容，为全体学生提供现代化的体育教育。
在课程改革中，教材建设又是重点。
随着时代的发展，原有的学校体育课程教学内容已远远不能适应形势的发展和满足学生的需要。
因此，为学生提供一部既能反映出时代性、教育性、世界性、民族性，又能凸显知识性、多样性、趣味性、实用性的教材，无疑对激发学生的学习热情，提高体育兴趣，增长体育知识，培养学生体育锻炼的自觉性和积极性，树立终身体育意识具有重大的意义。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《武术与健身教程》是在总结近几年来学校武术教学经验，根据当前大学体育的发展和教学的需要，并在1998年版教材的基础上重新组织编写的。
本教程分为八章，内容包括：武术理论、长拳、棍术、太极拳、太极剑、形意拳、八卦掌、木兰拳、健身功法、散打以及韩国的跆拳道等，力求为学生提供一部既有理论性，又有实践性；既有传统性，又有现代性；既有知识性，又有趣味性；既有实用性，又有指导性的特色教材。

书籍目录

第一章 武术理论知识第一节 武术的概念第二节 武术与健身第三节 武术与防身第四节 武术与武德第五节 武术与艺术第六节 武术与传统文化第七节 武术礼仪第二章 长拳、棍术第一节 基本功第二节 初级长拳(北京长拳)第三节 棍术第三章 太极拳、太极剑第一节 十六式太极拳第二节 二十四式太极拳第三节 三十二式太极剑第四章 形意拳、八卦掌第一节 五行拳第二节 五行连环拳第三节 八卦掌第五章 木兰拳、木兰扇第一节 木兰拳第二节 木兰扇第三节 木兰拳竞赛规则简介第六章 健身功法第一节 站桩第二节 八段锦第三节 形意强身功第七章 散打第一节 实战姿势第二节 步法第三节 进攻技术第四节 防守技术第五节 比赛规则摘录第八章 跆拳道(TAEKWONDO)第一节 跆拳道的主要特点及价值第二节 技术入门第三节 基本动作第四节 太极一章第五节 太极二章主要参考文献

章节摘录

插图：武术在长期的发展中，创造了许多优美的动作，体现了人体运动的美感。
同时，也深受中国古典美学的熏染，具有浓郁的民族传统艺术审美价值。
武术运动不仅展示出运动员身体形态的美，即手、眼、身法、步法所表现出的各种优美动作姿势，更体现出西方体育所没有的“神”的美，即人体内在的精、气、神、韵、功的美，内外合一、和谐完整的美。
无论是套路运动形式所表现出来的舒展雄壮，刚猛飘逸，动静虚实，疾徐起落，以及身体的点、线、面对比均衡的多样化统一，还是攻防技击形式所表现出来的勇敢顽强，精神、劲力、灵巧以及技战术运用，都是通过肢体的运动，使人体的自然美与艺术美有机地交融和体现。
武术各拳种各项目均有其不同的审美特征。
例如太极拳舒缓柔美，宁静端庄，动中寓静，柔中寓刚，势若行云流水；八卦掌行如鸿雁，静似磐石，身如游龙，矫健敏捷；少林拳刚阳猛烈，抑扬顿挫，腾挪转折；形意拳沉实稳健，节奏鲜明；南拳威武雄壮，气势磅礴，富于刚阳之美；长拳动如涛，静如岳，起如猿，落如雀，立如鸡，站如松，转如轮，折如弓，轻如叶，重如铁，缓如鹰，快如风等等，具有很高的艺术审美价值。
有人说，欣赏太极拳，就像在品味着一首流动的诗，优美、高雅、从容而又充满意境。
欣赏长拳，就像置身于高雅的音乐厅，在聆听一部动人的交响曲，有高山流水，有平湖秋月，也有峻岭险滩，狂风巨浪。
整个套路刚柔相济，快慢相间，奔窜跳跃，起伏转折，美不胜收。
确实，人们在观赏武术表演时，都能感受到独具东方体育魅力的美：形的飘逸，力的风采，健的英姿，神的韵味。
感受到生命之美、运动之美、艺术之美。
同时，能给人一种奋发向上的启迪。

编辑推荐

《武术与健身教程》：21世纪普通高等学校体育与健康系列教程

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