

<<学校传统保健体育教程>>

图书基本信息

书名：<<学校传统保健体育教程>>

13位ISBN编号：9787801745279

10位ISBN编号：7801745272

出版时间：2007-2

出版时间：中医古籍

作者：迟永柏

页数：380

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>

<<学校传统保健体育教程>>

内容概要

本专著是北京体育大学、黑龙江中医药大学、黑龙江省新龙传统保健体育学校（黑龙江省体育行业特有工种职业技能鉴定站指定培训基地（培训基地编号005））联合办学“北京体育大学哈尔滨函授站”传统保健体育培训的指定教材。

又是黑龙江省教育科学“十一·五”规划重大课题《黑龙江省中小学教师队伍建设现状及对策研究》子课题（省重点课题级）《提高教师及学生身体素质的行动研究》（课题批准文号：HZD001—0026）的研究成果，同时还是黑龙江中医药大学2006～2007年度教育教学基金资助项目“中俄传统保健体育及职业技能培训的研究”的研究成果。

本专著是作者迟永柏继《高校公共体育课武术多媒体教学》一书之后的又一部传统保健体育培训教材。

该专著的作者是由从事高等中医药院校传统保健体育教学和训练多年的黑龙江中医药大学体育部教授、北京体育大学哈尔滨函授站站长、黑龙江省新龙传统保健体育学校校长（法定代表人）、黑龙江省教育科学研究院基础教育研究所、黑龙江省基础教育研究指导中心基础教育体育研究兼职研究员迟永柏、哈尔滨市阿城师范学校体育部高级讲师田芳、哈尔滨工程大学体育军事训练部李翠霞教授合著，其中迟永柏编写第一章至第四章以及附件，编写字数共计十二万六千余字；田芳编写第五章第一节至第五章第四节，编写字数共计八万四千余字；李翠霞编写第五章第五节至第五章第八节，编写字数共计八万七千余字。

在编写内容与方法上体现了“精选、实用”的特点，全书分为五章。

第一章叙述传统保健体育的概念、内容、特点、功能、健身机理以及传统保健体育对人体机能的良好影响；第二章叙述传统保健体育的教学特点、教学原则以及教学方法；第三章叙述传统保健体育导引养生基础（调身、调息、调心）；第四章介绍传统保健体育导引养生功法（自我保健按摩、部位拍打导引、练功十八法、五禽戏、八段锦、易筋经）；第五章介绍传统保健体育武术套路（简化太极拳、初级长拳第三路、初级剑术、初级棍术、初级刀术、初级枪术、太极剑、八卦掌）。

所有的套路和功法均有详细的图解，并有动作要领和动作要点予以说明和指导，可以有助于大中小学生既了解传统保健体育的理论知识，又能够选择适合自己的传统保健体育项目进行学习锻炼，对提高大中小学生身体素质有良好的促进作用。

经过系统的传统保健体育教学和训练后，教师 and 不同年级的学生的身体素质都会有不同程度的提高，可参照中华人民共和国教育部、国家体育总局、学生体质健康标准研究课题组编著的《学生体质健康标准（试行方案）》内容，每年进行一次测试，并进行对比和比较，以评价身体素质的提高与否。

<<学校传统保健体育教程>>

作者简介

迟永柏，黑龙江中医药大学体育部教授，1960年生，1985年毕业于哈尔滨师范大学，获教育学学士学位。

立项课题七项，科研获奖十项，在国外、国家级、省级学术刊物上发表论文15篇，参编书2部，专著1部。

2005年个人投资创办了“黑龙江省新龙传统保健体育学校”，担任校长（法定代表人），该校被黑龙江省体育局指定为“黑龙江省体育行业特有工种职业技能鉴定站指定培训基地”（培训基地编号为005）。

2006年，北京体育大学、黑龙江中医药大学、黑龙江省新龙传统保健体育学校开展联合办学并成立“北京体育大学哈尔滨函授站”，迟永柏任函授站站长。

北京体育大学、黑龙江中医药大学负责高等函授教育，黑龙江省新龙传统保健体育学校负责开展体育行业特有工种职业技能培训。

2002年参加由教育部高等教育司和科学技术司联合举办的高等学校骨干教师培训班学习并获得《高等学校骨干教师培训证书》。

2005年参加“全国体育行业特有工种第一期职业技能理论教师培训班”学习并获得由国家体育总局职业技能鉴定指导中心颁发的《体育行业特有工种职业技能培训教师资格证书（公共理论）》。

同年又参加“全国首届体育行业职业技能鉴定考评员培训班”学习并获得由中华人民共和国劳动和社会保障部职业技能鉴定中心颁发的《国家职业技能鉴定考评员资格证书》。

2005年，受国家体育总局人力资源开发中心（职业技能鉴定指导中心）职鉴部主任吉伟东处长的委托与黑龙江省体育局政策法规处处长（黑龙江省体育行业职业技能鉴定站站长）李红根一起向中华人民共和国劳动和社会保障部起草了关于“运动康复保健师”新职业的《建议书》。

2006年，受“黑龙江省体育行业特有工种职业技能鉴定站”委托起草了：《健身气功社会体育指导员职业技能鉴定培训教材编写提纲》、《健身气功社会体育指导员职业技能鉴定培训大纲》和《健身气功社会体育指导员职业技能鉴定培训试题库及答案》。

黑龙江省教育科学研究院基础教育研究所、黑龙江省基础教育研究指导中心聘请为基础教育体育研究兼职研究员。

<<学校传统保健体育教程>>

书籍目录

第一章 传统保健体育概述 第一节 传统保健体育的概念 第二节 传统保健体育的内容 第三节 传统保健体育的特点 第四节 传统保健体育的功能 第五节 传统保健体育的健身机理 第六节 传统保健体育对人体机能的良好影响第二章 传统保健体育教学 第一节 传统保健体育的教学特点 第二节 传统保健体育的教学原则 第三节 传统保健体育的教学方法第三章 传统保健体育导引养生基础 第一节 调身 第二节 调息 第三节 调心第四章 传统保健体育导引养生功法 第一节 自我保健按摩 第二节 部位拍打导引 第三节 练功十八法 第四节 五禽戏 第五节 八段锦 第六节 易筋经第五章 传统保健体育武术套路 第一节 简化太极拳 第二节 初级长拳第三路 第三节 初级剑术 第四节 初级棍术 第五节 初级刀术 第六节 初级枪术 第七节 太极剑 第八节 八卦掌附件：（中华人民共和国教育部、国家体育总局、学生体质健康标准研究课题组编著的《学生体质健康标准（试行方案）》）附表一 学生体质健康标准（试行方案）的评价指标和得分附表二 《学生体质健康标准（试行方案）》评分表 表1 小学一、二年级男生身高标准体重（体重单位：公斤） 表2 小学一、二年级女生身高标准体重（体重单位：公斤） 表3 小学一、二年级男生评分标准 表4 小学一、二年级女生评分标准 表5 小学三、四年级男生身高标准体重（体重单位：公斤） 表6 小学三、四年级女生身高标准体重（体重单位：公斤）……参考文献

<<学校传统保健体育教程>>

章节摘录

第一章 传统保健体育概述 第一节 传统保健体育的概念 国家中医药管理局司函（国中医药办函（2003）14号）《关于举办全国中医药院校传统保健体育运动会有关问题的复函》中明确指出：“传统保健体育运动是中医学的重要组成部分，作为强身健体、防病治病、陶冶情操的积极有效的健身方法，在中医药院校中普遍受到重视和学生的欢迎。

传统保健体育运动是中医药院校教育独具的特色，对推进素质教育，扩大中医药的影响起到了积极的作用，应继续加以弘扬发展。

” 传统保健体育是中国古代的养生学说与强身健体的锻炼方法相结合的宝贵民族文化遗产。它依靠人体自身的能力，通过姿势的调整、呼吸的锻炼、意念的运用，来调节和增强人体各部分机能，诱导和启发人体内在潜力，起到防病、治病、益智、延年的作用。

它属于人体科学的范畴。

传统保健体育旨在发挥人的主观能动性，通过自身的锻炼，有意识地自我控制心理、生理活动，取得增强体质、防病治病的效果。

传统保健体育重视加强人体内部运动，调整人体内部的机能，也就是精、气、神的锻炼。

它不追求短期内身体的激烈运动，而是通过姿势、呼吸、意念的锻炼，漫漫地调整人体生理功能来发挥作用，因此尤其适应体质虚弱者和慢性病患者锻炼。

<<学校传统保健体育教程>>

编辑推荐

《学校传统保健体育教程》编写的内容既丰富多彩又精选实用。系统而简明地介绍了传统保健体育的概念和健身的机理；导引养生的基础和功法，如练功十八法、八段锦、易筋经等；以及传统的武术套路，如简化太极拳、长拳、初级剑术、初级棍术等。

<<学校传统保健体育教程>>

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>