

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787040183535

10位ISBN编号：7040183536

出版时间：2005-9

出版时间：高等教育

作者：本社

页数：197

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>

## 内容概要

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育培养目的新的历史使命——高素质创新型人才的培养。

思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。

《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》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。

为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月教育部重新制定并颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三、四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。

它是在原有体育课程的基础上，突出实现以促进全体学生的健康为目标的一门课程。

## 书籍目录

第一章 体育与健康第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 学校体育与竞技运动第四节 营养与健康第五节 校园体育文化第六节 奥林匹克运动第七节 普通高等学校对体育教育的要求第二章 武术运动与身体健康第一节 武术运动与心肺功能第二节 武术运动与肌肉力量第三节 武术运动与速度素质第四节 武术运动与耐力素质第五节 武术运动与柔韧素质第六节 身体健康的测量与评价第七节 武术运动损伤的预防与治疗第三章 武术运动与心理健康第一节 心理健康的标准与保持第二节 武术运动与心理健康第三节 武术运动提高心理健康的练习方法第四节 心理健康的测量与评价第四章 武术与社会适应能力第一节 武术与价值观念、竞争意识和竞争手段第二节 武术与个性第三节 武术与现代生活方式第四节 武术对社会适应能力的促成作用第五节 社会适应能力的测量与评价第五章 武术运动的发展第一节 中国古代武术的发展演变第二节 近现代武术的发展第六章 武术基本技术第一节 手型手法第二节 步型步法第三节 肩部动作第四节 腿部动作第五节 腰部动作第六节 腾空动作第七节 平衡动作第八节 跌扑滚翻动作第九节 武术图解知识与自学第七章 武术动作组合第一节 拳术动作组合第二节 剑术动作组合第三节 刀术动作组合第四节 棍术动作组合第五节 枪术动作组合第八章 武术运动竞赛组织第一节 武术竞赛的现状与意义第二节 武术套路竞赛的主要规则和裁判法第三节 武术竞赛的组织与编排第四节 武术段位与运动等级第九章 武术欣赏第一节 武术欣赏概述第二节 武术欣赏的内容第三节 武术欣赏能力的培养途径主要参考文献

## 章节摘录

体育锻炼对人类健康的促进作用已被无数事实和科学研究证实。它不仅改造着人的生物属性，同时也改变着人的社会属性。

（一）体育锻炼促进健康的社会学分析 从社会学角度来看，体育已经演化成为一种具有独立体系结构的文化形式，并呈现出加速发展的趋势，渗入社会的每一个细胞，并深刻影响着人们的生活，对整个社会的发展起着越来越显著的作用。

从体育的社会学角度来看，体育发展必须与社会需求同步，必须承担起促进人类健康的重任。因此，体育锻炼将为人类的全面健康做出应有的贡献。

（二）体育锻炼促进健康的体育学分析 世界卫生组织对身体适应能力——简称体适能的定义是：在应付日常工作之余，身体不会感到过度疲倦，还有余力去享受休闲及应付突发事件的能力。

美国运动医学会认为：体适能由健康体适能和技能体适能组成。

健康体适能是与健康有密切关系的体适能，是指心血管、肺和肌肉发挥最理想效率的能力。

它不仅是机体维护自身健康的基础，而且还是机体保证以最大活力完成日常工作、降低慢性疾病危险因素出现的条件，主要内容包括有氧适能、肌适能、身体成分和柔韧素质。

技能体适能是指与动作、舞蹈和体操等表现有关的运动技术能力，主要包括灵敏、平衡、协调、速度、爆发力和反应时等。

技能体适能一般受遗传的控制，是从事各种运动项目的基础。

.....

编辑推荐

《高等学校教材：武术》为“高等教育百门精品课程教材建设计划”立项项目，经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定。

#### 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>