

<<武术与搏击>>

图书基本信息

书名：<<武术与搏击>>

13位ISBN编号：9787040191103

10位ISBN编号：7040191105

出版时间：2006-2

出版时间：高等教育出版社

作者：张瑞林

页数：164

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>

<<武术与搏击>>

内容概要

《普通高等学校公共体育示范性教材·新世纪体育：武术与搏击》根据武术与搏击运动的内容以及适合学校开设项目的实际，特选定武术套路、散打、跆拳道、女子防身术以及搏击等内容。

《普通高等学校公共体育示范性教材·新世纪体育：武术与搏击》改变了以往教材过于注重技术、知识传授的倾向，呈现方式新颖活泼，内容贴近学生生活，强调学生形成积极主动的学习态度、心理健康、审美观念和锻炼价值，不断拓展武术的教育功能。

《普通高等学校公共体育示范性教材·新世纪体育：武术与搏击》既可作为全国普通高等学校大学生公共体育课的教材，也可作为其他一些大专院校的公共体育课的选修教材。

<<武术与搏击>>

书籍目录

第1章 武术套路 第一节 武术概述 第二节 武术基本技术 第三节 太极拳 第四节 武术图解知识与自学
第五节 武术欣赏第2章 武术散打 第一节 武术散打概述 第二节 武术散打基本技术 第三节 武术散打
功力练习与自学 第四节 散打比赛知识问答第3章 跆拳道 第一节 跆拳道概述 第二节 跆拳道基本技术
第三节 跆拳道身体素质练习 第四节 跆拳道知识问答第4章 女子防身术 第一节 女子防身术概述 第
二节 力量练习 第三节 有效的防卫手段 第四节 快速武器制造法——武器就在你身边第5章 拳击 第一
节 拳击运动概述 第二节 拳击的基本技术参考文献后记

<<武术与搏击>>

编辑推荐

本书根据武术与搏击运动的内容以及适合学校开设项目的实际，特选定武术套路、散打、跆拳道、女子防身术以及搏击等内容。

本书改变了以往教材过于注重技术、知识传授的倾向，呈现方式新颖活泼，内容贴近学生生活，强调学生形成积极主动的学习态度、心理健康、审美观念和锻炼价值，不断拓展武术的教育功能。

本书既可作为全国普通高等学校大学生公共体育课的教材，也可作为其他一些大专院校的公共体育课的选修教材。

<<武术与搏击>>

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>