

<<高职武术健身与防卫>>

图书基本信息

书名：<<高职武术健身与防卫>>

13位ISBN编号：9787308096041

10位ISBN编号：7308096041

出版时间：2012-5

出版时间：浙江大学出版社

作者：徐培文//杨建英

页数：181

字数：305000

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>

## <<高职武术健身与防卫>>

### 内容概要

本书以高职教育本质属性即职业性为导向，将体育课程与高职学生职业特点相结合，以武术健身与防身技术为价值体系，以武术技击动作和武术健身方法为基本素材，结合实际防身自卫需求，使学生做到科学地锻炼身体、有效地进行自我安全防护。

## &lt;&lt;高职武术健身与防卫&gt;&gt;

## 书籍目录

## 上篇 武术健身

## 第一章 武术基本理论

## 第一节 武术运动的起源与发展

## 第二节 武术运动的特点、分类及其相应价值体系

## 第二章 武术健身理论

## 第一节 武术与身体健康

## 第二节 武术与心理健康

## 第三节 武术与社会适应能力

## 第三章 武术健身的一般方法

## 第一节 武术健身的基本动作和基本功

## 第二节 不同身体部位的健身方法

## 第三节 太极健身操

## 第四章 不同职业人员的武术健身方法

## 第一节 职业人员必备的身体素质

## 第二节 办公人员的武术健身方法

## 第三节 技术工人的武术健身方法

## 第四节 力量阳刚型职业人员的健身方法

## 第五节 礼仪性职业人员的健身方法

## 第五章 运动损伤的急救及预防

## 第一节 一般性损伤及处理方法

## 第二节 武术防卫中常见损伤及处理方法

## 下篇 武术安全防卫

## 第六章 人体要害部位与安全防卫原则

## 第一节 人体要害部位分析

## 第二节 武术安全防卫技术特点与实用原则

## 第三节 我国刑法关于正当防卫的规定

## 第七章 武术安全防卫必备的基本技术及训练方法

## 第一节 基本格斗姿势与基本步法

## 第二节 基本拳法

## 第三节 基本腿法

## 第四节 基本摔法

## 第五节 擒拿基本技术

## 第六节 防守技术

## 第七节 武术安全防卫基本技术强化训练

## 第八章 武术安全防卫技术在生活中的应用

## 第一节 武术安全防卫技术特点与防卫原则

## 第二节 武术安全防卫徒手技术应用

## 第三节 面对手持器械进攻的应对方法

## 第四节 特殊场合下的应急防身技术

## 第五节 应急情况下快速武器制造法

## 第九章 武术安全防卫战术应用

## 第一节 安全防御心理与安全防御意识

## 第二节 武术安全防卫的战术应用

## 第十章 不同职业人员必备的安全防卫常识

## 第一节 财务工作人员安全防卫常识

<<高职武术健身与防卫>>

第二节 机关办公室人员安全防卫常识

第三节 酒店物流等服务人员安全防卫常识

主要参考文献

<<高职武术健身与防卫>>

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>