

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787500914020

10位ISBN编号：7500914024

出版时间：1997-3

出版时间：人民体育出版社

作者：人民体育出版社 编

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

本教材是根据国家教委关于函授教育的有关规定和国家体委关于直属体育院校函授教学指导性计划的要求，并总结了各体育院校多年函授教材编写经验编写而成的。

本教材的编写，力求突出成人教育的特点。

为了便于函授生进行自学，在每一章教学内容前都列出自学指导，包括内容简介、学习重点与难点、学习方法与要求，每一章后都列有小结、思考题、作业题等。

## &lt;&lt;武术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 武术运动概述 自学指导 第一节 武术的概念 第二节 武术的内容与分类 第三节 武术运动的练法特点及其作用 小结第二章 武术发展简史 自学指导 第一节 武术的起源 第二节 古代武术的雏形 第三节 古代武术的初步兴盛 第四节 古代武术的形成与发展 第五节 古代武术体系的形成 第六节 古代武术的繁荣 第七节 近代中国武术 第八节 现代中国武术 小结第三章 武术技法原理 自学指导 第一节 长拳技法 第二节 太极拳技法 第三节 南拳技法 第四节 器械技法 小结第四章 中学武术教学与训练 自学指导 第一节 中学武术教学的特点 第二节 套路教学的组织与方法 第三节 中学武术队的训练 小结第五章 武术竞赛的组织与裁判 自学指导 第一节 武术竞赛的组织 第二节 武术竞赛的编排与记录 第三节 武术竞赛规则与裁判法 小结第六章 武术图解知识及常用动作术语与要求 自学指导 第一节 武术图解知识 第二节 武术图解的学习方法 第三节 常用动作术语及动作要求 小结第七章 基本功和基本动作 自学指导 第一节 肩臂练习 第二节 腿部练习 第三节 腰部练习 第四节 手型手法练习 第五节 步型步法练习 第六节 跳跃练习 第七节 平衡练习 第八节 跌扑滚翻练习 第九节 组合动作 第十节 练习中的注意事项 小结第八章 套路运动 自学指导 第一节 青年拳单练、对练 第二节 初级长拳第三路 第二节 简化太极拳 第四节 南拳 第五节 初级刀术 第六节 棍术(中学教材) 第七节 剑术(中学教材) 小结第九章 武术散手 自学指导 第一节 散手定义、特点及作用 第二节 散手技法原理及战术运用 第二节 散手教学与训练 第四节 散手技术 第五节 散手竞赛的编排记录与裁判 小结

## 章节摘录

第一章 武术运动概述自学指导一、内容简介本章从总体上概括了武术定义、内容、分类、作用及锻炼方法、特点，分析了武术的概念和属性。

把武术的运动形式分为套路和格斗两大类，套路又分单练、对练、多人练习等，格斗中有散手、推手等。

分析了武术独特的锻炼方法、特点及其对人的作用和社会价值。

二、学习重点与难点（一）武术的定义及武术的三种属性。

（二）用对比的方法，认识中国武术与西方体育的不同之处。

（三）武术的练法特点、作用。

三、学习方法与要求（一）本章主要是理论学习，通过自学和面授，对武术有一个全面了解。

（二）认真阅读本章各节，并自写笔记和体会，完成规定的习题和布置的作业。

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>