第一图书网, tushu007.com

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787810539135

10位ISBN编号：7810539132

出版时间：2005-7

出版时间：湖南大学出版社

作者：谢和刚

页数：213

字数：176000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

普通高校体育课程的改革，催生了新的体育课教材。
随着教学改革的不断深入，武术在高校体育教学中占有越来越重要的位置。
我们根据普通高校体育教育改革的实际情况以及当代大学生体育的需求编写了此书。
本教材具有如下特点。
（1）以武术段位制套路为基本内容。
武术段位制是中华武术为真诚出国门、迈向世界、适应新形势而发展起来的。
学习武术段位制套路是高校我武术继承传统、光大中华武术的手段；大学生在校学习一定的段位制套路，毕业后还可继续学习更高段位，为终身体育服务。
（2）在段位制套路的选材上，为适应高校教学的特点和各校的不同要求，我们选择了段位制套路三段和四段长拳、棍、剑、太极拳。
而南拳、刀、枪、太极剑等内容因开课的学校较少而未列入本教材。
（3）本书内容丰富、适应性广，能满足不同层次、不同需求的读者，易学易懂易练。
教师在教学中可根据不同教学对象、教学目标，选择适合的教学内容，科学合理地运用。
（4）由于太极拳独特的运动特点、突出的健身作用、鲜明的文化特色和广泛的群众基础，其动作规格与其他武术项目有所不同，因此本教材第二章增加了太极拳动作规格。
太极拳竞赛既列入了全国武术套路比赛，又有全国单项比赛，其竞赛规则也有两种。
因此本书在第八章增加了太极拳评分规则。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 武术基础理论知识 第一节 武术的发展轨迹 第二节 武术的分类与段位制 第三节 武术的健身价值与图解知识第二章 武术基本功和基本动作 第一节 武术基本功 第二节 武术基本动作 第三节 太极拳的动作规格第三章 长拳 第一节 长拳的特点及入段技术 第二节 三段长拳 第三节 四段长拳第四章 剑术 第一节 剑术的特点及运动方法 第二节 三段剑术 第三节 四段剑术第五章 棍术 第一节 棍术的特点及运动方法 第二节 三段棍术 第三节 四段棍术第六章 太极拳 第一节 太极拳风格特点及运动原则 第二节 二十四式太极拳 第三节 三十二式太极拳第七章 武术观赏 第一节 武术套路竞赛礼仪观赏 第二节 武术套路运动的美学欣赏 第三节 武术套路比赛的观赏第八章 武术裁判法与规则 第一节 武术套路竞赛规则简介 第二节 武术套路评分方法与标准 第三节 太极拳评分标准参考文献

第一图书网, tushu007.com

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