

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787040273908

10位ISBN编号：704027390X

出版时间：2009-6

出版时间：高等教育出版社

作者：蔡仲林，周之华 主编

页数：235

字数：280000

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>>

### 内容概要

本书是依据教育部2004年颁布的《普通高等学校本科体育教育专业各类主干课程教学指导纲要》和2008年颁布的《高等学校本科教学质量与教学改革工程》的精神编写的普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

作者在第一版的基础上，补充了近年来我国武术运动理论和技术发展的最新成果，融教学经验与改革成果于教材之中，全面展示了武术类课程融健身、防身、修身于一体的特色，体现了学校武术教育教学改革的发展趋势，突出了教材的先进性、科学性、思想性和师范性等特点。

本教材配有辅学光盘，内容包括：武术主要流派风格及特点、武术套路视频、武术套路教学与训练、2009年体育教育专业基本功大赛武术欣赏、武术竞赛的组织与裁判、1950-2008年中国武术大纪事、武术知识问答、试题库等。

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 武术的形成与发展 第二节 武术的内容与分类 第三节 武术的特点与作用  
第二章 武术与传统文化 第一节 武术文化的内涵 第二节 武术与中国传统文化的相互关系  
第三章 武术技法分析 第一节 防身自卫知识与技法分析 第二节 套路演练技法分析 第三节  
攻防运动技法分析第四章 武术识图学练与套路创编 第一节 武术图解知识与识图方法 第二节  
武术动作术语与谚语 第三节 武术组合动作的创编 第四节 武术自学自练的原则与方法 第五节  
武术身体素质练习第五章 武术教学 第一节 武术教学的特点与要求 第二节 武术教学法 第  
三节 套路教学的步骤与要求 第四节 攻防教学的步骤与要求 第五节 中学武术教学的要求第六  
章 武术徒手基本动作与方法 第一节 手形手法与步形步法 第二节 腿法练习 第三节 基本防  
守方法 第四节 徒手组合练习 第五节 跌摔练习 第六节 擒拿与解脱 第七节 跳跃练习第七  
章 太极拳 第一节 太极拳的运动特点与健身原理 第二节 太极拳的主要动作 第三节 太极拳  
的教学要点第八章 武术主要器械技法分析 第一节 短器械技法分析 第二节 长器械技法分析第  
九章 武术评判与鉴赏 第一节 武术套路比赛规则与裁判法(简介) 第二节 武术散打比赛规则与  
裁判法(简介) 第三节 武术表演与欣赏 第四节 学校与基层武术教学评判附：武术常用词汇中  
英文对照主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：三、武术音像教材的自学方法及注意事项 武术音像教材自学方法是指学生通过现代多媒体的播放工具，如录像机、VCD、电视、电脑等进行武术知识和技能学习的方法。

现代教育技术的发展为武术动作学习提供了更加方便的学习条件和学习机会。

不仅可以借助于一般的音像资料等多媒体进行自学，而且现在的网络远程教学，以及越来越个性化的教学方法和教学模式也为武术动作的学习带来更加快速、新颖和灵活的学习空间。

常见的自学音像工具主要包括：摄像机、录像机、影碟机等。

（一）武术音像教材的特点（1）直观性和形象性：通过观看音像教材，可以使学习内容更加形象、直观。

（2）贮存与再现性：音像教材中的内容具有永存和多次重复再现的特点。

（3）形象反馈性：可以将学生的学习效果借助录像机形象的展现在学生自己眼前，达到全面的及时反馈。

（二）武术音像教材的自学方法（1）对所要学习的内容应先有一定的了解，因为武术套路中各个套路、拳种都有自己独特的风格和技术特点，学习之前要对其有一定的了解，便于在学习动作的过程中能省时高效地简化学习的程序，准确地掌握整个套路动作的规格和特点。

（2）先观看所学内容的完整示范，在大脑中对学习内容有大致轮廓，建立初步的动作表象。

（3）逐个动作的观看和练习：每个套路都有许多个动作组成，学习时必须从起势动作开始，以一个动作为单位逐一进行观看、模仿、练习、对照、研究，直到对动作基本掌握。

（4）分段进行对照练习：每个套路都划分有若干个段或者节，学习时应该按照资料中事先划分好的或者安排好的小段（小节）进行有计划的阶段学习，初步掌握每一段（节）的内容后，要进行独立的练习，达到熟练掌握该段内容之后方可继续学习下一段的内容。

（5）整套动作的连贯练习：按照音像教材中的各段划分，对各段内容学习完之后，将全部套路连贯起来进行整套练习。

（6）对照录像，纠正错误：观看音像教材的细节动作，对照正确的示范，纠正自学练习过程中容易出现的动作变形和方向、路线错误等。

（7）确定风格，提高技术：根据套路技术的运动风格，结合自身的特点，特别是在技击方法、劲力表现、节奏处理等方面形成自己特有的风格。

编辑推荐

《普通高等教育"十一五"国家级规划教材:武术(第2版)》适合武术爱好者阅读。

#### 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>