

<<健身武术>>

图书基本信息

书名：<<健身武术>>

13位ISBN编号：9787535236951

10位ISBN编号：7535236952

出版时间：2007-4

出版单位：湖北科学技术出版社

作者：吴志勇

页数：355

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>

<<健身武术>>

内容概要

本书是根据国家关于提高中小学生健康水平的战略需要、社会体育专业、体育教育专业培养目标以及体育院校武术教学的实际情况编写而成的。

内容围绕健康教育和终身体育培养这一主题，注重学生武术综合能力的培养，反映健身武术的新理论、新知识、新信息，适用于社会体育专业、体育教育专业、民族传统体育专业及体育类相关专业本科普修、选修武术课使用。

理论有关章节也可做为武术专修课参考使用。

<<健身武术>>

书籍目录

第一章 武术运动概述	第一节 武术的本质特征	第二节 武术的内容与分类	第三节
武术运动的特点和作用	第二章 武术简史	第一节 中国武术的起源	第二节
历代武术发展简介	第三节 现代中国武术发展概况	第三章 武德修养	第一
节 武德	第二节 武礼	第一节 武术套路教学的特点	
	第四章 健身武术教学特点	第二节 武术套路教学的阶段与步骤	第三节 武术套路教学的组织与方法
	第一节 武术套路教学应注意的问题	第五章 武术套路竞赛的组织与裁判	第一节 武
术套路竞赛的组织	第二节 武术套路竞赛的编排与记录	第二节 武术套路竞赛的规则与裁判方法	第三节 武术套路竞赛规
用动作术语	第一节 武术图解的结构与内容	第六章 武术图解方法及常	
第三节 常用动作术语及动作要求	第二节 武术图解的自学方法	第七章 健身武术功法	第一节 五禽戏
第二节 八段锦	第三节 易筋经	第一节 健身功法	第二节 健身功法
太极拳术	第一节 太极拳基本套路(二十四式)	第二节 四十二式太极拳	第八章
第九章 形意拳	第十章 八卦掌	第一节 八卦掌概说	第二节 孙
禄堂论八卦拳	第十一章 长拳类	第一节 初级长拳	第二节 初级棍术
第三节 初级刀术	第四节 初级剑术	第五节 初级枪术	
第十二章 攻防技法	第一节 散打运动	第二节 太极推手	主要参考
书目、文献			

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>