

<<传统体育养生理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<传统体育养生理论与实践>>

13位ISBN编号：9787563441723

10位ISBN编号：7563441727

出版时间：2011-8

出版时间：延边大学出版社

作者：桑全喜

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>

## <<传统体育养生理论与实践>>

### 内容概要

本书从现代社会生活实际出发，多视角、多层面探索了养生与健康长寿的关系，详细介绍了古今行之有效的延年益寿的经验和方法，再加上作者教学研究的实践和体会，做到以事明理，解惑释疑，纠偏扶正。

## <<传统体育养生理论与实践>>

### 作者简介

桑全喜，1966年5月生，汉族。

1988年7月毕业于山东师范大学体育系，同年分配到菏泽学院体育系任教至今。

现任民族传统体育教研室主任，重点学科 - “民族传统体育学”负责人，学校中青年学术骨干，校级“教学名师”。

任职以来，一直从事《武术专项理论与技术》、《武术普修课》、《武术专选课》、《擒拿与格斗》等技术课教学，并承担着《民族传统体育概论》、《民族传统体育养生学》课程理论讲授，年年超额完成教学任务，教学深受学生欢迎，被评为首届“菏泽学院大学生心目中的十佳教师”。

2005-2006年作为方问学者到北京体育大学，进行了“山东普通高校武术教学现状与对策”的课题研究。

教学之余，潜心教育科研，公开发表论文40余篇，其中10多篇先后在《体育学刊》、《体育文化导刊》、《上海体育学院学报》、《山东体育学院学报》等中文体育核心期刊上发表。

此外，出版专著3部，参编教材5部，参与完成国家级课题1项、省级课题3项，主持省级课题1项。主持的《武术专项理论与技术》被评为校级精品课程。

任现职以来，获得“十一届全运会优秀宣讲员”，山东省“优秀盟员”，菏泽市“优秀盟员”等称号，还先后获得了学校“优秀教师”、“工会先进个人”等荣誉；在科研上，获得山东省高校优秀科研成果二等奖、山东省文化厅优秀科研成果一等奖、菏泽市优秀科研成果三等奖、学校优秀科研成果一等奖、学校优秀教学成果三等奖等奖励。

年度考核多次为优秀。

2005年以来，每年利用教学间隙，应邀到香港大学、香港李晖武术文化中心讲学。

2008年7月拍摄的《陈式太极拳》DVD在香港公开发行。

2010年9月入选“世界著名武术家”。

## <<传统体育养生理论与实践>>

### 书籍目录

- 第一章 传统体育养生的历史演变
  - 第一节 传统体育养生的起源
  - 第二节 传统体育养生思想的形成
  - 第三节 传统体育养生方法的充实与发展
  - 第四节 传统体育养生的继承与创新
  - 第五节 传统体育养生的兴盛时期
  - 第六节 传统体育养生的转型与新生
- 第二章 传统体育养生的基础理论
  - 第一节 阴阳学说
  - 第二节 五行学说
  - 第三节 经络学说
  - 第四节 先后天学说
  - 第五节 精气神学说
- 第三章 传统体育养生的特征和现代价值
  - 第一节 传统体育养生的特征
  - 第二节 传统体育养生与西方现代体育的区别
  - 第三节 传统体育养生的现代社会价值
- 第四章 导引养生功法
  - 第一节 放松功
  - 第二节 八段锦
  - 第三节 导引集气法
- 第五章 武术养生功法
  - 第一节 太极拳养生功
  - 第二节 形意拳五行培元功
  - 第三节 八卦掌养生功
- 参考文献

<<传统体育养生理论与实践>>

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>