

《武术》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787560561189

内容简介

李远伟主编的这本《武术》主要包括四个方面的内容：一是武术的历史发展，武术的功能以及武术的分类；二是武术的教学原理、教学方法；三是武术的基本功以及套路介绍；四是武术评判方法。书中配有大量动作图片，图文并茂，方便教师教学及学生学习使用。

目录

第一章 武术概述

第一节 武术形成与发展

- 一、武术起源
- 二、武术形成与发展概述
- 三、武术的历史称呼

第二节 武术的内容与分类

- 一、武术内容
- 二、武术的分类

第三节 武术的特点与作用

- 一、武术特点
- 二、武术的作用

第二章 武术识图学练

第一节 武术图解知识与识图方法

- 一、武术图解的主要内容
- | | | | | |
|------------------|------------------------|-------------|------------|------------|
| 第一章 武术概述 | 第一节 武术形成与发展 | | | |
| 一、武术起源 | 二、武术形成与发展概述 | 三、武术的历史称呼 | 第二节 | |
| 武术的内容与分类 | 一、武术内容 | 二、武术的分类 | 第三节 | |
| 武术的特点与作用 | 一、武术特点 | 二、武术的作用 | 第二章 武术识图学练 | |
| 第一节 武术图解知识与识图方法 | 一、武术图解的主要内容 | | | |
| 二、识图自学 | 第二节 武术动作术语与谚语 | 一、武术动作术语 | | |
| 二、武术谚语 | 第三节 武术自学自练的原则和方法 | 一、武术自学自练的原则 | | |
| 二、武术自学自练的方法 | 第四节 武术身体素质练习 | 一、力量 | | |
| 二、速度 | 三、耐力 | 四、灵敏 | 五、柔韧 | 第三章 武术教学 |
| 第一节 武术教学目标 | 一、武术教学目标的功能 | | | |
| 二、武术教学目标的分类 | 三、武术教学目标的确立 | | | 第二节 武术教学原则 |
| 一、精讲多练原则 | 二、打练结合的实用性原则 | | | |
| 三、严格要求与区别对待原则 | 第三节 武术教学特点 | | | |
| 一、重视尚武崇德的思想教育 | 二、以拳术套路为基础，基本功贯穿于教学的始终 | | | |
| 三、重视直观教学，以演示领做为主 | | | | |

四、强调动作规格，突出拳种劲力风格 五、强调内外兼修，提高演练技巧
第四节 武术教学方法 一、讲解法 二、口令法 三、示范法
四、练习法 五、纠正错误与帮助法 六、比赛法 七、问题探究法
第五节 武术教学的内容、阶段与步骤 一、武术教学的内容
二、武术套路教学 第六节 中学武术教学要求 一、注重武德教育
二、合理选择教法 三、合理安排强度和密度 四、抓住重点，解决难点
五、加强安全教育，杜绝伤害事故 六、注意培养教学助手 第七节
如何上好一堂武术课 一、准备阶段 二、实施阶段 三、课后总结
第四章 武术徒手基本动作与方法 第一节 手型、手法与步型、步法
一、基本手型与步型 二、基本手法与步法 第二节 腿法
一、直摆性腿法 二、屈伸性腿法 三、扫转性腿法 四、击响性腿法
第三节 摔法与跌法 一、快摔技术 二、跌法 第四节 平衡跳跃动作
一、平衡动作 二、跳跃动作 第五节 拳术动作组合
一、腿法类动作组合 二、步型功架类组合 三、跳跃类组合
四、平衡组合 第五章 长拳技法分析 第一节 长拳主要技法特点
一、手要快捷，眼要明锐 二、身法灵活，步要稳固 三、精神充沛，气宜沉
四、用力顺达，功宜纯 五、四击合法，以形喻势 第二节
初级长拳(第三路)套路 一、动作名称及顺序 二、图示 第六章
太极拳技法分析 第一节 太极拳主要技法特点 一、虚灵顶劲竖项
二、沉肩坠肘坐腕 三、含胸拔背实腹 四、松腰敛臀圆裆
五、心静体松意注 六、势向连如抽丝 七、轻沉虚实兼备 第二节
太极拳基本动作与方法 一、手型、手法 二、步型
三、太极拳主要技法 四、腿法 五、步法 六、太极桩功 第三节
简化太极拳图示 一、八式太极拳图示 二、十六式太极拳图示
三、二十四式太极拳图示 第七章 少林拳技法特点 第一节 少林拳概述 第二节
少林拳段位制套路 一、基本动作介绍 二、少林拳三段套路技术图解
第八章 武术器械技法分析 第一节 短器械技法特点及套路 一、剑术
二、刀术 第二节 长器械技法特点及套路 一、棍术 二、枪术 第九章
武术竞赛规则与裁判法 第一节 武术套路竞赛规则与裁判法
一、竞赛组织机构 二、竞赛通则 三、评分方法与标准 第二节
武术散打竞赛规则与裁判法 一、通则 二、裁判人员及其职责
三、仲裁委员会及其职责与申诉 四、竞赛监督委员会及其职责
五、技法要求、得分标准与判罚 六、胜负评定与名次评定 七、编排与记录
八、口令与手势 参考文献

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)