

<<武术与搏击>>

图书基本信息

书名：<<武术与搏击>>

13位ISBN编号：9787040214239

10位ISBN编号：7040214237

出版时间：2007-7

出版时间：高等教育出版社

作者：张瑞林 主编，编委会 组编

页数：164

字数：240000

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>

## &lt;&lt;武术与搏击&gt;&gt;

## 前言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作”。

并要求把“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪合格人才的一项重要教育使命。

为了充分发挥学校体育教育的作用，在全国高等学校体育教学指导委员会的统一部署下，针对高校体育课程中存在的“教育观念落后、教学模式单一、教材内容陈旧和课程编制老化”等弊端，组织全国高等学校公共体育课程教学领域的专家创编了这套系列教材。

课程改革中的教学结构，是由教师、学生和教材这三大要素构成的，而教材作为旨在达成某种教育目的的手段或媒介，既受课程目标的制约，其本身又直接影响教学质量的提高。

因此，如何贯彻《全国普通高校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》），构建符合高等学校体育课程改革需要的教材体系，是我们编写这套教材想要解决的问题。

本套教材力求做到以下几方面：1.根据“以人为本”的教育思想，力求通过阐明人与人、人与自然、人与社会之间的紧密联系，使学生不断更新体育观念，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康教育知识，最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

2.根据《纲要》提出的“三个自主”的原则，最大限度地满足不同学生的运动兴趣，本套教材力求能够适应多种课程类型的需要，并与网络系统相匹配，以便为构建立体化教材体系奠定基础。

3.本套系列教材包括《现代体育与健康文化导论》、《田径》、《足球》、《篮球》、《排球》、《乒乓球》、《网球》、《健美操》、《游泳》、《定向越野》、《武术与搏击》、《中国传统养生》、《攀岩》、《冰雪运动》等。

## <<武术与搏击>>

### 内容概要

本书由全国高等学校体育教学指导委员会的指导下编写的，紧密围绕《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神。

本书根据武术与搏击运动的内容以及适合学校开设项目的实际，特选定武术套路、散打、跆拳道、女子防身术以及搏击等内容。

本书改变了以往教材过于注重技术、知识传授的倾向，呈现方式新颖活泼，内容贴近学生生活，强调学生形成积极主动的学习态度、心理健康、审美观念和锻炼价值，不断拓展武术的教育功能。

本书既可作为全国普通高等学校公共体育课的教材，也可作为其他大专院校和高职院校的公共体育课选项教材。

<<武术与搏击>>

书籍目录

第1章 武术套路 第一节 武术概述 第二节 武术基本技术 第三节 太极拳 第四节 武术图解知识与自学  
第五节 武术欣赏第2章 武术散打 第一节 武术散打概述 第二节 武术散打基本技术 第三节 武术散打功  
力练习与自学 第四节 散打比赛知识问答第3章 跆拳道 第一节 跆拳道概述 第二节 跆拳道基本技术 第  
三节 跆拳道身体素质练习 第四节 跆拳道知识问答第4章 女子防身术 第一节 女子防身术概述 第二节  
力量练习 第三节 有效的防卫手段 第四节 快速武器制造法——武器就在你身边第5章 拳击 第一节 拳  
击运动概述 第二节 拳击的基本技术参考文献后记

## &lt;&lt;武术与搏击&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：套路运动是中国武术特有的一种表现形式，主要的动作仍以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主，是套路的技术核心。

它的攻防技击特性是通过一招一式来表现的，汇集百家，技击方法极其丰富。

(2) 内外合一，形神兼备的民族风格既讲究形体规范，又求精神传意。

内外合一的整体观，是中国武术的一大特色。

所谓内，指心、神、意等心智活动和气血的运行；所谓外，即手、眼、身、步等形体活动。

内与外、形与神是相互联系统一的整体。

这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中受到中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

(3) 广泛的适应性武术的练习形式和内容丰富多彩，有竞技对抗性的散手、推手、短兵，有适合演练的各种拳术、器械和对练，还有与其相适应的各种练功方法。

较之不少体育运动项目，武术具有更为广泛的适应性。

武术能在民间历久不衰，与这一特点不无关系。

2. 武术的作用 (1) 提高素质，健体防身实践证明，武术锻炼对外能利关节、强筋骨、壮体魄，对内能理脏腑、通经脉、调精神。

武术运动讲究调息行气和意念活动，对调节内环境的平衡、调养气血、改善人体机能、健体强身十分有益。

武术中的搏斗运动，讲究在交手中扬长避短、攻彼弱点、避彼锋芒，讲究得机、得时、得势，从而提高判断力和应变能力。

这无疑能提高人们克敌制胜和防身自卫的能力。

(2) 锻炼意志，培养品德练武对意志品质考验是多方面的。

要“冬练三九、夏练三伏”，坚持不懈，培养刻苦耐劳、永不自满的品质，锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的战斗意志。

经过长期锻炼，可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的意志品质。

“教武育人”贯彻在武术教习全过程中，“未曾习武先学礼，未曾习武先习德”，传统中始终把武德列为习武教武的先决条件。

激烈的攻防技术和人生修行结合起来，是中国武术传统道德观念的体现。

尚武而崇德不仅能很好地陶冶情操，还会大大有益于社会精神文明建设。

## &lt;&lt;武术与搏击&gt;&gt;

## 后记

本书终于要付梓出版了，也算是却了一桩心事。

真诚地希望这本以全新面目出现的《武术与搏击》能成为广大学子的良师益友，能为当前的武术教学带来一点帮助。

本书在编写过程中力图有以下几个方面的突破和创新：1.本教材根据武术与搏击运动的内容以及适合学校开设项目的实际，特选定武术套路、武术散手、跆拳道、女子防身术以及拳击等内容作教材。

2.对武术与搏击的文化特质和内涵作了进一步阐述和理解，拓宽了对武术与搏击功能和表现形式的认识，进而提升了体育的价值和品位。

3.图文并茂，形象直观，对每一个动作应有的规格进行了直观の説明，更易于学习和理解。

4.内容的选择与创新，体现了以人为本的基本原则。

在基础教育的体育教材基础上.考虑到大学生的文化层次和较高的理性思维认知特点，结合大学生的情感体验和行为特征，突出了知识性、趣味性、可读性、应用性等特点，并充分给大学生更大的弹性和选择余地。

5.与网络知识相联系，读者可以通过快乐点击来查阅网上有关本教材的知识内容，方便快捷地拓展知识面。

全书最后由张瑞林统稿、定稿，并经全国高校体育教学指导委员会审定，可供全国普通高等学校体育课使用，也可供继续教育本专科学生和中等专业学校学生开设体育课时选用。

在本书编写过程中，得到了张希磊、刘玮琳、张妍妍、刘星、戴振会、马文静等同志的大力帮助，张乐、梁乐超、高露露、徐静、刘智斌等同志为本书提供了示范动作，付出了辛勤的汗水，在此一并表示感谢！

限于编写水平，不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

## <<武术与搏击>>

### 编辑推荐

《武术与搏击》是由高等教育出版社出版的。

<<武术与搏击>>

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>