<<高职武术健身与防卫>>

图书基本信息

书名:<<高职武术健身与防卫>>

13位ISBN编号:9787308096041

10位ISBN编号:7308096041

出版时间:2012-5

出版时间:浙江大学出版社

作者:徐培文//杨建英

页数:181

字数:305000

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

<<高职武术健身与防卫>>

内容概要

本书以高职教育本质属性即职业性为导向,将体育课程与高职学生职业特点相结合,以武术健身与防身技术为价值体系,以武术技击动作和武术健身方法为基本素材,结合实际防身自卫需求,使学生做到科学地锻炼身体、有效地进行自我安全防卫。

<<高职武术健身与防卫>>

书籍目录

錊	=	_	-1	ᅶᄫᆠᄪᄊ
ᄁ	두	1	此	术基本理论
	第一	节	ī	武术运动的起源与发展
	第二	节	ī	武术运动的特点、分类及其相应价值体系
第	二章	<u> </u>	武	术健身理论
				武术与身体健康
	第二	节	ī	武术与心理健康
	第三	节	ī	武术与社会适应能力
第	三章	ī	武	术健身的一般方法
	第一	-节	ī	武术健身的基本动作和基本功
	第二	节	ī	不同身体部位的健身方法
				太极健身操
				同职业人员的武术健身方法
-			-	职业人员必备的身体素质
	第二	节	ī	办公人员的武术健身方法
				技术工人的武术健身方法
				力量阳刚型职业人员的健身方法
				礼仪性职业人员的健身方法
	-	-		动损伤的急救及预防
				一般性损伤及处理方法
		•		武术防卫中常见损伤及处理方法
篇				
			-	
				人体要害部位分析
				武术安全防卫技术特点与实用原则
	-	-		我国刑法关于正当防卫的规定
				武术安全防卫必备的基本技术及训练方法
-	-			基本格斗姿势与基本步法
	第二	节	ī	基本拳法
				基本腿法
				基本摔法
	第五	ī 节	ī	擒拿基本技术
				防守技术
	-	-		武术安全防卫基本技术强化训练
第	八章	<u>.</u>	뉩	术安全防卫技术在生活中的应用
•	第一	-节	ī	武术安全防卫技术特点与防卫原则
	第二	节	ī	武术安全防卫徒手技术应用
				面对手持器械进攻的应对方法
				特殊场合下的应急防身技术
	第五	节	ī	应急情况下快速武器制造法
		- •		术安全防卫战术应用
				安全防御心理与安全防御意识
				武术安全防卫的战术应用
				同职业人员必备的安全防卫常识
	第第第第第第第第第第第	第 第 第 第 第第二第第第第第第第第第第第第第第第第第第第第	第 第 第 第第二第第第第第第第第第第第第第第第第第第第第第第	第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第二第第第三第第第四第第第第第五第第 六第第第七第第第第第第八第第第第第九第第二章一二三章一二三章一二三四五章一二三章一二三章一二三章一二三四五章一二三章一二三章一二三章一二三章一二三章一二三章一一一一一一一一一一一一一一

第一节 财务工作人员安全防卫常识

<<高职武术健身与防卫>>

第二节 机关办公室人员安全防卫常识 第三节 酒店物流等服务人员安全防卫常识 主要参考文献

<<高职武术健身与防卫>>

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