

武术



[武术_下载链接1](#)

著者:纪秋云 编

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2004-1

装帧:简装本

isbn:9787811001853

本教材依据新颁布的《全国普通高等学校武术选项课教学指导纲要》的精神，在“健康第一”的指导思想下，增加了与武术相关的健康保健知识内容。并结合新课程的培养目标和学生的实际需求，增加了散打格斗技术和实用擒拿技法的教学内容，突出了武术运动的特点。初级套路的编写以易学、普及为出发点，力求符合大学生的体育基础与能力。使学生较好地掌握武术专项基本技术、知识的同时，有利于学生终身体育意识、能力和习惯的形成，从而为学生进一步学习提高武术技术知识和终身受益奠定良好的基础。

本教材在总结多年高校武术教学经验的基础上，结合现代教学的新理念和普通高校体育选项课教学的实际情况和要求，遵循简单、实用、合理地原则，注重教材内容的健身性、实效性、科学性和可接受性，由浅入深，便于实践教学。所编项目适应性广泛，内容丰富，能满足学生的不同需要和爱好，易学、易懂、易练。而且教师在教学中，可以根据不同的教学对象、教学目标，选择合适的教材内容，科学合理地搭配，易教、易操作。同时本书还便于学生自学自练，可以作为学生的自学教材。

作者介绍:

目录:

[武术_下载链接1](#)

标签

评论

[武术_下载链接1](#)

书评

[武术_下载链接1](#)