

武术



[武术_下载链接1](#)

著者:谢和刚

出版者:湖南大学出版社

出版时间:2005-7

装帧:简裝本

isbn:9787810539135

普通高校体育课程的改革，催生了新的体育课教材。随着教学改革的不断深入，武术在高校体育教学中占有越来越重要的位置。我们根据普通高校体育教育改革的实际情况以及当代大学生体育的需求编写了此书。本教材具有如下特点。

(1) 以武术段位制套路为基本内容。武术段位制是中华武术为真诚出国门、迈向世界、适应新形势而发展起来的。学习武术段位制套路是高校我武术继承传统、光大中华武术的手段；大学生在校学习一定的段位制套路，毕业后还可继续学习更高段位，为终身体育服务。

(2) 在段位制套路的选材上，为适应高校教学的特点和各校的不同要求，我们选择了段位制套路三段和四段长拳、棍、剑、太极拳。而南拳、刀、枪、太极剑等内容因开课的学校较少而未列入本教材。

(3) 本书内容丰富、适应性广，能满足不同层次、不同需求的读者，易学易懂易练。教师在教学中可根据不同教学对象、教学目标，选择适合的教学内容，科学合理地运用。

(4) 由于太极拳独特的运动特点、突出的健身作用、鲜明的文化特色和广泛的群众基

础，其动作规格与其他武术项目有所不同，因此本教材第二章增加了太极拳动作规格。太极拳竞赛既列入了全国武术套路比赛，又有全国单项比赛，其竞赛规则也有两种。因此本书在第八章增加了太极拳评分规则。

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](#)