

# 中华武术素养读本



[中华武术素养读本 下载链接1](#)

著者:刘海钦//刘少鹏//李光

出版者:科学

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787030303462

刘海钦，李光等主编的《中华武术素养读本》是根据《全国普通高等

学校体育课程教学指导纲要》的指导精神编写的，在内容编排上，将武术文化学习、武术习练和武术素质培养紧密结合起来。在每一章节中，武术文化部分由文化认知、情感体验和文化品格三个知识模块组成，力求使武术习练者以知求情、以情立意，在循序渐进中对武术文化有一个宏观的把握；武术习练部分由编者精选的套路组成，既体现了代表性，又兼顾了实用性；在武术素质教育部分，编者紧扣本章节武术文化和武术习练的内容，萃取出进行武术素质教育的契合点，以生动的实例和通俗易懂的道理阐述，把素质教育置于一个可感、可知、可信、可行的平台上。

《中华武术素养读本》可作为普及武术教育的教学用书，也适用于武术专业人才的各类教育，也可作为武术习练者和爱好者研习武术、进德修身的参考书。

作者介绍：

目录: 选择绪论 武术为根 文化为魂 育人为本 第一节 武术是中华民族的瑰宝 第二节 武术是一种文化的体悟和表现 第三节 武术素养是东方特色的教化第一章 少林武术  
第一节 禅的少林 武的少林 第二节 少林拳概说 第三节 少林拳套路 第四节 少林棍术  
第五节 时危卿做将 事定复为僧第二章 太极武术 第一节 太极精神 文化大成 第二节  
太极拳概说 第三节 太极拳套路 第四节 42式太极剑竞赛套路 第五节 以柔克刚  
以圆化直第三章 长拳武术 第一节 集众家之长 定武术之制 第二节 长拳概说 第三节  
长拳套路 第四节 长拳刀术 第五节 内练精气神 外练筋骨皮第四章 养生武术 第一节  
保健养生术 中华武之魂 第二节 养生术概说 第三节 养生功法 第四节 终身体育  
积极生活第五章 南拳武术 第一节 有容乃大成自强永不息 第二节 南拳概说 第三节  
南拳套路 第四节 寸短寸险 拼搏精神第六章 武当武术 第一节 武当之道山 武道恒永久  
第二节 武当拳概说 第三节 武当拳套路 第四节 无为无不为 自然人和谐第七章 形意武术  
第一节 形意儒之道 自然浑天成 第二节 形意拳概说 第三节 形意拳套路 第四节  
心意诚于中 万物形于外第八章 散打武术 第一节 民族风格传 中华文化源 第二节  
散打概说 第三节 摔法与擒拿 第四节 奇正之变不胜穷 法令之道贯其中附录 附录1  
常见的运动损伤的紧急处理 附录2 武术谚语 附录3 中国武术发展史简表 附录4  
中国武术重要流派简表 附录5 人体骨骼系统 附录6 人体经络系统主要参考文献后记  
· · · · · (收起)

[中华武术素养读本\\_下载链接1](#)

标签

好的

## 评论

[中华武术素养读本 下载链接1](#)

## 书评

[中华武术素养读本 下载链接1](#)