

编 委 会

主 编：邱丕相 上海体育学院教授、博士生导师

副主编：朱瑞琪 北京体育大学教授、博士生导师

郭志禹 上海体育学院教授、博士生导师

编 委（以姓氏笔画为序）

关铁云 沈阳体育学院教授、硕士生导师

李士英 北京体育大学副教授、硕士生导师

张选惠 成都体育学院教授、硕士生导师

陈亚斌 西安体育学院教授、硕士生导师

郑旭旭 集美大学体育学院教授、硕士生导师

赵光圣 上海体育学院教授、硕士生导师

栗胜夫 河南大学体育学院教授、硕士生导师

梅杭强 天津体育学院教授、硕士生导师

曾于久 武汉体育学院教授、硕士生导师

温佐惠 成都体育学院教授、硕士生导师

蔡仲林 湖北大学体育学院教授、硕士生导师

顾 问：蔡龙云 上海体育学院教授、

原中国武术研究院副院长

前 言

2004年1月,人民体育出版社出版了《中国武术教程》(上、下册),较原先的《武术》通用教材有了较大的变化,内容丰富了,但篇幅增加了不少,不少读者希望能有一个适应普及的简化本。人民体育出版社根据读者的需求,组织我们编撰了这本普及性的《中国武术教程简编本》教材。

本教材以《中国武术教程》为蓝本,参照全国体育院校《武术》普修教材进行了选编,理论部分比普修教材更为充实、丰富和具有时代性;技术部分选取了散打的基本技术,套路技术部分选取了长拳、南拳、太极拳、剑术、棍术、刀术、枪术中的基本动作及方法和基础练习。鉴于目前正在着手对套路教学内容和模式进行改革,故未将套路编入,给教学者留一个较大的空间,便于创编和探索。

第八章攻防实用动作是在普修教材的基础上重新编写的。散打中的基本技术虽已具有很强的实用性,但两者毕竟有所不同。

在教材简编取舍过程中,得到了刘同为教授和姜传银副教授的协助,还有上海体育学院博士生郭守靖、王国志、马文国等同学的热情相助,他们做了大量的具体的工作,借此致谢。

编委会

2005年4月

目 录

第一章 武术运动概述	1
第一节 武术的概念	1
第二节 武术的特点	5
第三节 武术的价值	11
第四节 武术的流派与分类	16
第五节 当代武术的现状与走向	25
第二章 武术套路教学	37
第一节 套路教学的基本特点	37
第二节 套路教学的阶段与步骤	39
第三节 套路教学的方法	40
第四节 教案的制定	47
第三章 散打教学	53
第一节 散打教学的基本特点	53
第二节 散打教学的阶段与步骤	56
第四章 武术竞赛的组织	59
第一节 基层武术套路竞赛的组织	59
第二节 散打竞赛规则简介	62
第五章 武术图解知识	65

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>