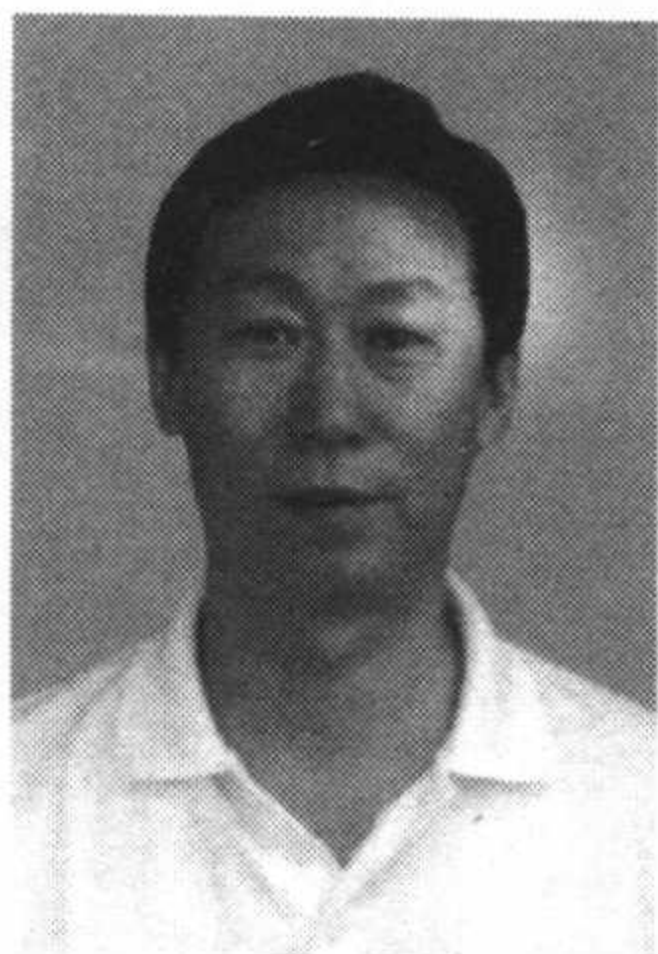
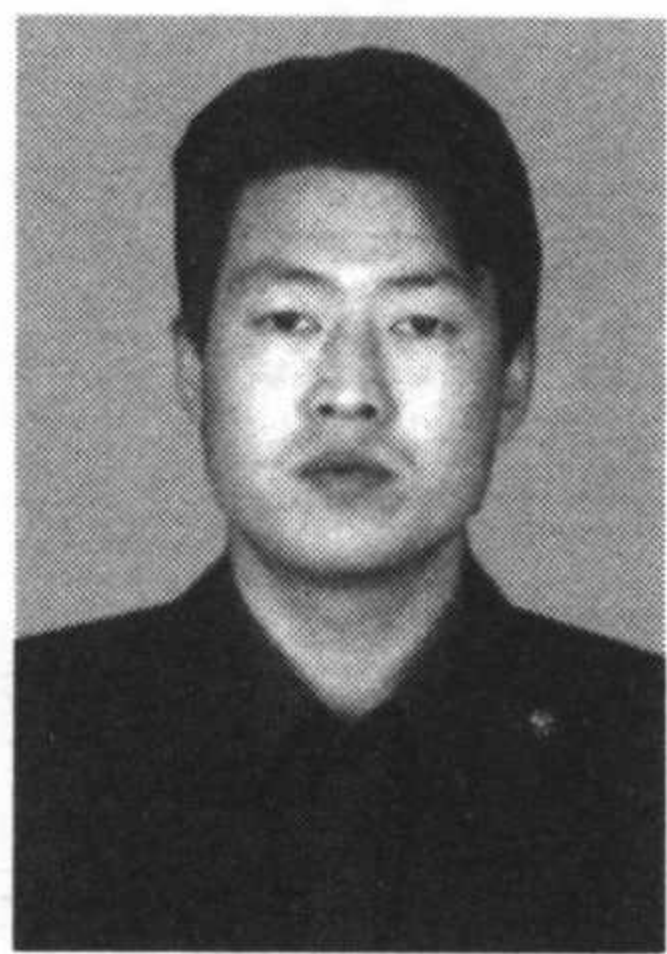


作者简介



白永正，1963年出生。男，山西人。现任中国人民大学体育部副主任、副教授。1985年毕业于北京体育学院武术专业。在校期间曾代表学院多次参加全国散打比赛，毕业后任中国人民大学武术队教练，并从事散打教学工作。曾多次赴日本教授武术，多次担任全国各级各类比赛武术裁判工作。近年来，在各种武术期刊发表论文近20篇，出版学术专著及教材3部，参与国家体育总局课题1项，中国武术研究院课题1项。



权黎明，男，汉族，1974年出生，讲师，山西师范大学体育学院武术教研室教师。1991年进入山西师范大学体育学院学习，1995年毕业并留校任教。大学期间，曾数次获得山西省武术比赛套路以及散打第一名。毕业之后，多次担任山西省武术散打比赛的裁判工作。2000年在上海体育学院硕士研究生学位班学习，工作之余致力于武术科学研究。其中“竞技武术散打运动发展现状与对策研究”发表于《中国体育科技》，另外还在《武术科学》、《山西师大体院学报》等学术期刊发表论文十余篇。

目 录

教 学 篇

第一章 武术散打概论	(3)
第一节 武术散打的形成与发展	(3)
一、武术散打形成的历史渊源	(3)
二、现代武术散打的发展回顾	(6)
第二节 散打运动的现状及发展	(9)
第三节 武术散打的特点	(11)
一、鲜明的体育性	(11)
二、激烈的对抗性	(11)
三、独特的民族性	(12)
四、传统的文化性	(12)
第四节 武术散打的作用	(13)
一、强身健体, 防身自卫	(13)
二、磨炼意志, 培养品德	(13)
三、娱乐观赏, 运动休闲	(14)
四、交流技艺, 增进友谊	(14)
第五节 散打与武德教育	(15)

一、武德概念	(15)
二、现代散打运动员的武德教育现状	(15)
三、加强武术散打运动员的武德教育	(16)

第二章 武术散打教学原理

(18)

第一节 武术散打教学的特点

(18)

一、注重讲解与示范,以“喂引”为主	(18)
二、强调基本功、基本动作技术,进而形成技巧	(19)
三、注意内外兼修,体现民族风格	(19)

第二节 体育教学原则在散打教学中的应用

(20)

一、自觉积极性原则	(20)
二、直观性原则	(21)
三、循序渐进原则	(21)
四、合理的运动量原则	(21)
五、巩固提高原则	(22)

第三节 武术散打教学的感知途经

(23)

一、视、听觉感知	(23)
二、本体感知觉	(23)
三、思维感知	(23)

第四节 武术散打教学的一般程序

(24)

一、教会动作	(24)
二、喂引动作	(24)
三、实战	(25)

第五节 武术散打教学的方法

(25)

一、讲解与示范法	(25)
二、练习法	(29)
三、预防和纠错的方法	(30)

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/>