

基础武术实用教程



[基础武术实用教程_下载链接1](#)

著者:马小龙 编

[基础武术实用教程_下载链接1](#)

标签

评论

质量真的很不错价钱给力

《基础武术实用教程》是zzC高等学校公共体育课程教材N，共1PR0章。《基X础武术实用教程》主要介绍gh了武j术的起

书到用时方恨少，事非经过不知难。终于在京东买的书送到了。很满意。
《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。

比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成为教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。

比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。

常读书使我明白了许多新道理：教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师，包括环境“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛滤旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教了多少书。用心教、创新教与重复教的效果有天渊之别。

很喜欢...王承龙1.王承龙，他的每一本书几本上都有，这本每天学点中医四季养生（超值白金版）很不错，为每一个中国人精心设计的四季养生真法，中医养生专家王承龙的四季养生智慧。流传千年的中医养生智慧告诉我们春、夏、秋、冬，人体与周围的环境是一体的，自然界有什么变化，人体也就有相应的变化，合理的四季养生，助您活到天年。春天是人体新陈代谢最为活跃的时期，值百草回生，百病易发，要特别注意起居劳作、精神调摄，要顺应春天阳气生发、万物萌生的特点，使自己的精神、情志、气血也能像春天的气候那样舒展畅达、生机勃勃。很多人平时不生病，一生病就非常严重，原因何在那是因为他们的日常生活习惯不注意顺应四季变化规律。人的一生。好比在公路上行驶。中医的四季养生智慧，就好比是红绿灯。当您遇到红灯时。如果您不停下来，

就会发生车祸如果您根据红绿灯的指示，就能够安全地一直行驶下去。善于四季养生的人，应该是活到天年，无疾而去。人的生存不是孤立的，是和宇宙自然合而为一的，就是中医的天人合一思想。所以，传统的中医养生极为重视人与自然气候的关系，高度强调人与自然相顺应，中医的四季养生的方法，就是从中而来的。发展，百姓生活水平的不断提高，人们的健康观念发生了根本性的变化，从过去的单纯追求长寿发展到现在的延年益寿与身体健康、生活质量并重。而人们对于中医养生的重视也说明了，老祖宗留下的健康合理的养生方式迎合了大家的养生需求。的确，中医养生活动历经几千年的发展，已经积累了丰富的养生理念和方法，这些自成体系的中医养生理论被不断改良，使之更加适应现代社会流行病的调治。流传千年的中医养生智慧告诉我们春、夏、秋、冬，人体与周围的环境是一体的，自然界有什么变化，人体也就有相应的变化。合理的四季养生，是中医养生的根本方法。只有遵循这一基本规律，我们才能通过中医养生获得健康的体魄，从而活到天年。每天学点中医系列图书自从问世以来，受到了广大读者的欢迎，反映良好，这使我们这些中医工作者信心倍增，本书延续了以往的写作风格，采取了科学严谨的研究态度，用通俗易懂的语言分别向您介绍了30个四季起居养生的经典方法、20种即看即用的四季饮食养生智慧、30套健康有效的四季运动养生方案、10个中医大师的四季情志养生建议、20个医治四季常见病的不传秘招，力求让每一位渴望获得健康体魄的读者都能从本书中找出适合自己的四季养生方法。第一章起居养生——日常小事，生活细节春生春季居室宜开窗通风老祖宗的养生经俗话说可度三九，难熬春寒。刚进入春季时，很多人感到室内比室外还冷，为了保温，差不多家家户户都紧闭门窗。其实这样做是不利于养生的。中医认为，春季开窗通风，百病灭踪

不记得这在是京东买的第几本书了。很满意。我会继续坚持学习。
媒体不时报道，现在国民的阅读量不断下降，其实从我们身边也可以看到，能够坚持读书、热爱读书的人越来越少。就拿我市的中心城区一海港区来说，拥有人口几十万，商业繁荣，但书店、图书馆明显要冷清得多，人们购买的也往往是各类考试辅导用书。书中有什么，读书能带给我们什么，除了应付考试之外还有其它用处吗？这些问题值得我们思考。古人云：书中自有颜如玉，书中自有黄金屋，书中自有千盅粟。古人对读书重视，因为一旦考取功名，自己的身份地位、生活状况都会发生翻天覆地的变化，可谓名利双收，这是一种封建时代功利性的读书。而现代社会，我们读书的目的是全面提高自身修养，跟紧时代发展变化的步伐，更好地履行自己的职责，无论是社会责任还是家庭责任。好书中，有先人深邃的思想，有富于哲理的人生格言，也有提高业务技能的科技知识。无功利读书对开启人的心智、陶冶各种情操是非常有益的。前不久，市城管局党委举办了一期“家教有方”大讲座，特别邀请了山海关区区委常委、纪委书记张椿林同志为大家现身说法，讲授家庭教育的方式方法，如何培养出优秀的孩子。张书记特别强调，家庭教育中最基本也是最有效的方法就是培养孩子的阅读习惯，大量读书，在各类书籍中汲取思想的精华，塑造健全的人格、打造丰富的精神世界。整堂讲座听下来，让我们受益匪浅，而张书记所传达的“读书重要”这一观点也令人心悦诚服，又唤起了我内心深处对于读书的热爱。
在各类书籍中，我最喜欢的是历史和哲理书籍，如《史记》、《孔子传》、《上下五千年》、《菜根潭》等。从一个个历史事件中了解社会的跌宕起伏、洞察人性的根本，从史书中了解中华民族五千年的灿烂文明，我为祖国感到骄傲，同时也倍加珍惜现在的幸福生活。近几年我一直反复读的一本书是明代洪应明所著的《菜根潭》。我喜欢《菜根潭》，因为它是一本历世阅人的书，充满哲理的味道，充满了富于通变的处世哲学，充满了诗情画意，让我在不知不觉中有收获。我想大家可能和我一样，在日复一日的工作与家庭琐事中，渐渐消磨了棱角，失去了生活的情致，有时难免心浮气燥。每当这时，我就用《菜根潭》中的有些句子来舒缓情绪，抚平心境，效果很好。儒家的中庸和道家的无为教给我们如何放下，如何舍得，而我们也就是在不断的受挫总结摸索中一步步走向成熟。
我们学习的最终目的是做事，而要会做事，必先会做人。用好书滋润心灵，增强修养，提高辨别力，树立正确的价值观，做一个对社会负责、对家庭负责的人，我想那样我们的人生会更有意义。

当前我局开展的百日阅读活动，激发了人们的读书热情，很多人重又捧起了久违的书本。古人讲：“外物之味，久则可厌；读书之味，愈久愈深”。让我们一起多读书，读好书，读出真理，读出乐趣，读出雅致，读出一个全新的世界。

[基础武术实用教程_下载链接1](#)

书评

[基础武术实用教程_下载链接1](#)