

中国武术段位制系列教程：长拳（附光盘）



[中国武术段位制系列教程：长拳（附光盘）_下载链接1](#)

著者:国家体育总局武术研究组 编

[中国武术段位制系列教程：长拳（附光盘）_下载链接1](#)

标签

评论

为朋友买的，锻炼身体！

这一系列的书都非常的不错已经在收集了！！！继续支持

一有机会就会开始练习

還挺好的，內容圖片動作都很詳細

买了好几本了，有长拳的，还有短棍的都很不错，动作很标准

很有帮助，赞一个

搞什么东西，我买什么东西，你们不知道吗，还给我划开个口子。。。。。。

国术，好书！传承中华武术人人有责。

还没怎么看，但书的质量不错的

书是正版 而且还比书店便宜 不错

给老爸买的，他很满意，京东送货真快

：中国武术段位制系列教程：长拳（附光盘），挺好的

不错的书，资料很好，光碟也好

值得收藏的好书。

很好，很好，很好，很好。

中国武术段位制u系列C教H程：长拳（附光盘）
中c国武术段位制u系列C教H程K：长P拳（U附Z光盘）

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错啊。

儿子为了武术二段考试才买的，可惜与老师教的不一样，但独立动作可以参考。

写得详细，又配光盘，能学会的

有点贵

这套书编写不好，段位制设计不适合练习。

光盘读不出来，不知道什么原因

书很好，光盘让人很不爽

挺好的！！！！！！！！！！

三、对打套路b 第一节 三、对整体运动技法的要求e 长拳段位技术图g解 三、对打套路
一、基本形态 四、拆招 一、基本形态k 四、拆招 长拳四段技术图解 三、对打套路
长拳五段技术图解 二、单练套路 第六节 长拳六段技术图解 二、单练套路 附录
w 《长拳：中国武术段位制系列教程》是z 《中国武术段位制》长拳段位技术教程C，由
国家体育总局武术研究院组编，中F国武术协会审定，围绕杨长拳段位技术考J评内容

演讲与口才知识大全集（超值金版）这本书也的非常好很实用超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费很不错演讲与口才知识大全集（超值金版）为知识大全集，当众讲话的艺术与表达沟通的宝典。好口才是人生是丰厚的交际礼物，是一个随身携带永不过时的基本能力。，一个人的眼睛是现在的他，一个人的嘴巴是将来的他。——高尔斯华绥不和男人交际的女人渐渐变得憔悴，不和女人交际的男人渐渐变得迟钝。——契诃夫哪一天我们对语言着了魔，那才算是进了大门，以后才有可能登堂入室，成为语言方面的富翁。——曾禹，人应该能言善语语言是随着人类的出现为满足表达和交际的需要而产生的，具有社会性、工具性和符号性，其初始形成就是说话。对于说话，古今中外的远见卓识者历来都给予了高度的重视。一言可以兴邦。一言可以丧邦一言之辩，重于九鼎之宝三寸之舌，强于百万之师等古语。把国之兴亡与舌辩的力量紧密联系起来，借九鼎之宝百万之师强喻说话的力量，充分揭示了说话的巨大的社会作用。第二次世界大战时期，美国人把舌头、原子弹和金钱称为获胜的三大战略武器，进入21世纪又把舌头、金钱和电脑视为经济发展和社会进步的三大战略武器。这个比喻虽有牵强之嫌，但也不无道理，起码代表了两个时代的主要特点，而在这两个比喻中，舌头（即口才）能独冠于三大战略武器之首，可见口才的价值非同小可。因此，我们每一个现代人都应清醒地认识到口才的重要性，进而更好地掌握口才这个随身携带、行之有效、战无不胜、攻无不克的神奇武器。口才，简言之就是说话的才能，是一个人素养、能力和智慧的全面而综合的反映，而人之所以被称为万物之灵，是因为人与其他动物有一个最特殊和明显区别，那就是人能说话，并能以语言符号作为交流思想、感情的工具。高尔基在散文人歌中歌颂作为万物之灵的人眼睛里闪耀着大无畏的思想的光辉，雄伟的力的光辉。这力量能在人们疲惫颓唐的时刻创造神灵，又能在人们精神振奋的时刻把神灵推翻。人根据自身的经验创造科学，每走一步都要把人生装点得更加美好，就像太阳那样慷慨地用它的光芒把大地普照——不停地运动，不断向上，迈步向前。这里歌颂的人，具有震撼人心的人格力量，是经过抽象的有思想、有创造力的人。是人类智能和勇气的化身。而使其化身于有形，并形成真正力量的因素之就是语言。论语·里仁中讲君子讷于言而敏于行。到了今天，这种旧的道德规范就不能不受到质疑和重新审视。敏于行当然无可厚非，只要这种行有利于国家和大众，有利于别人和自身的进步。可是，讷于言却与现代社会人与人交往的需要明显地不相适应。良好的口才，不仅是宣传鼓动的需要，还是传授知识、增进人际关系的需要。能言善语，让世界多一些优秀的口才和妙

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受
①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：

平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾虑，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点。教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点。随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点。从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

京东快递很给力啊，送货师傅很快就到了，吓我一跳，正在看这本书当中，很喜欢的，书中内容也很适合我，推荐给大家啊，非常棒！

高尚的人有许多值得我们领略的思想和品格，我们如果有一本好书，而且认真去领略他的思想，就想是在了解高尚人的思想，学习高尚人的品格，所以读好书和高尚的人谈话是差不多的，目的都是更加完善自我。

儿时的我，在“锄禾日当午，汗滴何下土”的诗歌声中长大，每次端起书，看着那毫无生命的方块字，我总是大喊没意思。读书是我最头疼的事了。

渐渐长大了，我感到了知识的缺乏，每次作文，我都不知从何说起。爸爸、妈妈为我不喜欢读书而烦恼，常常买许多书让我阅读。直到有一天，那天晚上，我们家里开展成语比赛，该我说成语，妈妈说意思，我翻开成语词典，说道：“金蝉脱壳(ké)。”刚一说完，爸爸、妈妈都哄堂大笑，我感到奇怪，不知道他们笑什么，妈妈看我一脸的惊诧，说：“自己看看拼音，到底读什么。”“噢！是‘金蝉脱壳(qiào)’！”我恍然大悟。爸爸严肃的对我说：“以后要注意多读书，那才能积累知识呀！”于是，我便暗暗下决心，一定要多读书，懂得好多好多的知识。

从那以后，我真的喜欢上了读书，因为书给我带来了无穷的乐趣。当读到安徒生的童话集——卖火柴的小女孩时，我曾为卖火柴的小女孩的命运做过祈祷；当我看到狼牙山五壮士时，我为狼牙山五壮士的悲壮流过眼泪；当我读到三国演义时，我为诸葛亮的雄才大略钦佩不已。我深深地陶醉在书的海洋中，

曾经在一本书上看到这样一段话“读书能医愚，读书能治穷，读书能疗病，读书能砺志，读书能致远，读书能练达，读书能聪慧，读书能知道怎样交友，怎样识人，怎样说话

《长拳段位制系列教程》是《中国武术段位制》长拳段位技术教程，由国家体育总局武术研究院编，中国武术协会审定，围绕长拳段位技术考评内容和标准编写。《长拳：中国武术段位制系列教程》是大众习练长拳，考取国家武术段位的规定考试用书，还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。第一章 长拳概述 第一节 长拳的历史沿革 第二节 长拳的基本技法 一、单人静型技的要求 二、对人体动态技的要求 三、对整体运动技法的要求 四、对攻防技法的要求 第二章

中国武术段位制系列教程：长拳（附光盘） 下载链接1

书评

[中国武术段位制系列教程：长拳（附光盘）_下载链接1](#)