

专题十四 民间休闲体育
——传统体育视角下的休闲运动

基础知识

民间休闲体育的概念与特征

概念	民间休闲体育是指民间流传的以增进身心健康、丰富和创造生活情趣、完善自我为目的，于闲暇时间自愿参加的身体锻炼活动
考点	考点
特征	自发性、参与性、趣味性、社交性、低成本性、灵活性
考点	考点

传统武术

传统武术的发展历程

考点

传统武术的价值

考点

提高素质，健体防身

考点

锻炼意志，培养品德

考点

竞技观赏，丰富生活

考点

交流技艺，增进友谊

考点

传统武术的分类

重点；考点

传统武术的安全与注意事项

重点；考点

传统武术的发展现状

难点；考点

传统武术的未来趋势

难点；考点

早期武术流派分类

考点

内家拳

考点

外家拳

考点

南派

考点

北派

考点

少林派

考点

武当派

考点

现代武术分类

考点

按功能分类，份额为 i 竞技武术、健身武术、实用武术、学校武术

考点

按运动形式分类，分为套路运动、搏斗运动

考点

原始社会时期的武术

考点

商周时期的武术

考点

汉代时期的武术

考点

唐宋时期的武术

考点

元明时期的武术

考点

清代时期的武术

考点

近代的武术

考点

运动前

考点

运动中

考点

运动后

考点

进行全面的身体健康检查

考点

训练场地应选择平整、开阔、无危险障碍物的区域

考点

穿着合适的专业服装

考点

佩戴必要的防护装备，如头盔、护具等

考点

应始终密切关注教练的指导与示范，确保动作规范、力度适中

考点

合理调整训练时间与强度

考点

应保持清醒的头脑和积极的心态

考点

注重训练过程中的自我保护

考点

应进行适度的拉伸与放松训练

考点

运动后要避免立即进行高强度活动

考点

合理安排休息和恢复时间

考点

应避免立即吹风、洗冷水澡或食用冷饮

考点

龙舟

龙舟运动的发展历程

考点

民族龙舟的历史诞生

考点

龙舟运动的演变传承

考点

龙舟运动的当代发展

考点

龙舟运动的价值

考点

龙舟运动的分类

重点；考点

龙舟运动的安全与注意事项

重点；考点

龙舟运动的发展困境

难点；考点

龙舟运动的未来趋势

难点；考点

专业人才培养体系健全完善

考点

赛事运营与传播模式持续创新

考点

“龙舟运动 +” 融合创意 IP 不断涌现

考点

弘扬民族文化，弘扬龙舟精神

考点

落实国家战略，助推全民健身

考点

促进产业增长，带动经济发展

考点

竞赛用龙舟

考点

民俗龙舟

考点

特色龙舟

考点

其他龙舟

考点

运动前

考点

运动中

考点

运动后

考点

安全评估

考点

安全组织

考点

水域安全

考点

安全检查

考点

人员安全

考点

健康证明

考点

救生设备

考点

警示标识

考点

救护人员

考点

安全距离

考点

紧急情况处理

考点

安全撤离

考点

后备人才培养体系亟待完善

考点

赛事市场化运作机制尚未成熟

考点

水域环境恶化压缩活动空间

考点

文化内涵传承面临现代冲击

考点



