

《武术》课程教学大纲

课程名称：武术	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：martial arts	
总学时/周学时/学分：36/2/2	其中实践学时：36
先修课程：	
授课时间：周三 34 节、周五 3456 节	授课地点：武术馆
授课对象：教育学院体育系 2017 级社体 1 班 2 班 3 班	
开课院系：教育学院体育系	
任课教师姓名/职称：张恒/中级	
答疑时间、地点与方式：课堂答疑	
课程考核方式：开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ） 其它（ √ ）	
使用教材： 教学参考资料： 1、 马明保 张中尧 黄益苏等主编《武术》广西师范大学出版社，1996 年 4 月。 2、 蔡仲林 陈照斌 张建中等主编《武术》广西师范大学出版社，2000 年 7 月。 3、《武术训练教材》编写组《全国武术训练教材》上、下册，北京体育大学出版社，1991 年 10 月。	
课程简介： 武术是以技击动作为主要内容，以套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。本课程主要学习武术的基本功、基本技击和动作、武术套路等内容。通过学习对学生进行武德教育，弘扬中华武术的传统文化，振奋民族精神，使学生掌握一项运动技能，同时让学生掌握武术的基本知识、基本技术、基本功法 and 武术套路，并学会武术套路的一些简单创编和武术的欣赏，让学生从实践和理论两个高度加深对中华武术的理解和认识，并学会武术教学和训练，具有组织基层的武术竞赛和执行裁判的实际工作能力。且又要成为具备有一定水平的体育社会指导员。从而也让学生养成锻炼身体的习惯，为培养其终身体育意识打下基础。	
课程教学目标 1. 根据我校体育系总的教学计划、培养目标和我校的实际情况制订此大纲。使受教育者在德、智、体几方面都得到发展，并根据我国当前武术的发展形势和教育改革的需要结合武术教学的特点，教育学生热爱党、热爱社会主义祖国、具有爱国主义、国际主义和共产主义道德品质。使学生成为忠诚党的教育事业，热爱社会主义体育工作，适应社会主义市场经济发展需要的体育社会指导员。 2. 通过武术的学习和训练，促使学生身心全面发展，增强体质。同时培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 3. 使学生掌握武术的基本知识、技术、功法和一些套路的知识，并学会武术套路的一些简单创编和武术的欣赏，使学生具备为有一定水平的体育社会指导员。 4. 使学生能组织武术教学和训练，具有组织基层的武术竞赛、表演和执行裁判的实际工作能力。 5. 使学生能组织武术教学和训练、具有组织和基层的武术竞赛、表演和执行裁判的实际工作能力。	本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)： <input type="checkbox"/> 核心能力 1. <input type="checkbox"/> 核心能力 2. <input type="checkbox"/> 核心能力 3. <input type="checkbox"/> 核心能力 4. <input type="checkbox"/> 核心能力 5. <input type="checkbox"/> 核心能力 6. <input type="checkbox"/> 核心能力 7. <input type="checkbox"/> 核心能力 8.

实践教学进程表					
周次	实验项目名称	学时	重点与难点	项目类型(验证/综合/设计)	教学方式
1	1. 学习武术的基本功和基本动作 2. 素质练习	2	动作标准规范、协调、劲力充足，三直一勾.		实训
2	1. 继续学习武术的基本功和基本动作 2. 素质练习	2	动作标准规范、协调、劲力充足，三直一勾.		实训
3	1. 继续学习武术的基本功和基本动作 2. 素质练习	2	动作标准规范、协调、劲力充足，三直一勾.		实训
4	1. 继续学习武术基本功 2. 学习规定拳第一段 复习规定拳第一段	2	动作比较规范、比较协调、劲力比较充足，弓架一般，动作无失误. 动作较硬、身体晃动过大，站立不稳，且出现两次动作失误.		实训
5	1. 继续武术基本功学习 2. 学习规定拳第二段 复习规定拳第二段	2	动作比较规范、比较协调、劲力比较充足，弓架一般，动作无失误. 动作较硬、身体晃动过大，站立不稳，且出现两次动作失误.		实训
6	1. 继续武术基本功学习 2. 学习规定拳第三段 3. 复习规定拳第三段	2	动作比较规范、比较协调、劲力比较充足，弓架一般，动作无失误. 动作较硬、身体晃动过大，站立不稳，且出现两次动作失误.		实训
7	1. 继续学习武术基本动作 2. 学习规定拳第四段 复习规定拳第四段	2	动作比较规范、比较协调、劲力比较充足，弓架一般，动作无失误. 动作较硬、身体晃动过大，站立不稳，且出现两次动作失误.		实训
8	1. 继续武术基本功练习 2. 复习规定拳内容 3. 学习 24 式太极拳内容	2	动作比较规范、比较协调、劲力比较充足，弓架一般，动作无失误. 动作较硬、身体晃动过大，站立不稳，且出现两次动作失误.		实训
9	1. 复习规定拳半套 2. 学习 24 式太极拳第一段 复习 24 式太极拳第一段	2	动作比较规范、比较协调、劲力比较充足，弓架一般，动作无失误. 动作较硬、身体晃动过大，站立不稳，且出现两次动作失误.		实训
10	1. 继续武术基本功学习 2. 学习 24 式太极拳第二段 复习 24 式太极拳第二段	2	动作比较规范、比较协调、劲力比较充足，弓架一般，动作无失误. 动作较硬、身体晃动过大，站立不稳，且出现两次动作失误.		实训

11	1. 继续武术基本功学习 2. 学习 24 式太极拳第三段 3. 复习 24 式太极拳第三段	2	动作比较规范、比较协调、劲力比较充足，弓架一般，动作无失误. 动作较硬、身体晃动过大，站立不稳，且出现两次动作失误.		实训
12	. 学习 24 式太极拳第四段 2. 复习 24 式太极拳第四段 3. 24 式太极拳整套复习	2	动作比较规范、比较协调、劲力比较充足，弓架一般，动作无失误. 动作较硬、身体晃动过大，站立不稳，且出现两次动作失误.		实训
13	1. 24 式太极拳半套演练 2. 24 式太极拳整套演练	2	动作比较规范、比较协调、劲力比较充足，弓架一般，动作无失误. 动作较硬、身体晃动过大，站立不稳，且出现两次动作失误.		实训
14	1. 规定拳半套演练 规定拳整套演练	2	动作比较规范、比较协调、劲力比较充足，弓架一般，动作无失误. 动作较硬、身体晃动过大，站立不稳，且出现两次动作失误.		实训
15	1. 24 式太极拳整套演练 2. 规定拳整套演练	2	动作比较规范、比较协调、劲力比较充足，弓架一般，动作无失误. 动作较硬、身体晃动过大，站立不稳，且出现两次动作失误.		实训
16	考核	2			
17	考核	2			
18	考核	2			
合计：		36			
成绩评定方法及标准					
考核形式		评价标准			权重
考勤		出勤率，不迟到，不早退，无请假。			10%
教学实践		教态严肃，组织教法，示范标准，精气神态。			10%
基本技术考核		基本功：腿法过肩，起腿顺畅，力点统一。			20%
基本技术考核		24 式太极拳整套演练：精神饱满，刚柔并济。			30%
基本技术考核		规定拳整套演练：劲力充足，手眼身法步协调，动作干净利落。			30%
大纲编写时间：2019 年 2 月 26 日					

系（部）审查意见：已审阅，同意执行。

李逸涛

系（部）主任签名：

日期： 年 月 日