

《武术》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：32/2/2	其中实验/实践学时：30
先修课程：无	
授课时间：周一 34 节、周二 34 节，周三 78 节	授课地点：武术房
授课对象：2018 级社会体育 1、2、3 班	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：张恒/讲师	
答疑时间、地点与方式：课前，课后，采用集中或一对一的问答方式	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评	
<p>使用教材：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。</p> <p>教学参考资料：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。</p> <p>《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。</p>	
<p>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、基本功法和武术套路，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。</p>	
<p>课程教学目标</p> <p>1.知识目标：通过武术教学活动，学习武术的知识、技术、战术、竞赛与裁判法。</p> <p>2.能力目标：培养和提高学生的教学、训练的能力，能胜任武术活动与训练工作，并具有组织武术竞赛、裁判的能力。</p> <p>3.素质目标：通过教学，贯彻素质教育思想，加强学生责任感及价值观的培养教育，培养学生的各项专业素质及组织能力，持不懈的精神和精益求精的态度。学生够运用武术运动进行身体锻炼。</p>	<p>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)：</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 1. 基本功技术能力</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 2. 个人演练精气神</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 3. 顽强拼搏的意志</p>


理论教学进程表							
周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式 (线上/混合式/线下)	教学方法	作业安排
1	武术运动概论	张恒	2	武术运动概述、武术竞赛规则 重点：学习武术竞赛规则的基本内容 难点：记住和理解武术竞赛规则 课程思政融入点：通过介绍武术竞赛规则，培养学生处理问题的能力和公平竞赛的精神。	线下	讲授	课堂思政作业：要求学生每人至少阅读两篇武术竞赛规则的文章或书籍
合计：			2				
实践教学进程表							
周次	实验项目名称	主讲教师	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段	
2-3	武术的基本功及身体素质练习	张恒	4	重点：了解武术的发展过程，及武术基本功的学习 难点：武术基本功内容较多、动作稍复杂。 课程思政融入：介绍中华武术的演变过程，及武术精神，培养学生的爱国精神	综合	实训 6-8 人一组进行冲拳、踢腿练习。根据每个同学技术掌握情况，加大通顺与增强力度。	

4		张恒	2	<p>重点：学习规定拳 1 段</p> <p>难点：动作规范、协调、劲力充足，弓架达标。</p> <p>课程思政融入点：通过模仿、实操练习，培养学生对该运动的兴趣，并培养学生的理论与实践相结合，发展学生的体育智能水平。</p>	综合	实训集体学习单段动作，分组 4-8 人重复练习单段动作，每组进行动作评比。
5		张恒	2	<p>重点：学习规定拳 2 段</p> <p>难点：动作规范、协调、劲力充足，弓架达标。</p> <p>课程思政融入点：通过模仿、实操练习，培养学生对该运动的兴趣，并培养学生的理论与实践相结合，发展学生的体育智能水平。</p>	综合	实训集体学习单段动作，分组 4-8 人重复练习分段动作，每组进行动作评比。
6		张恒	2	<p>重点：学习规定拳 3 段</p> <p>难点：动作规范、协调、劲力充足，弓架达标。</p> <p>课程思政融入点：通过对武术套路的学习、巩固、复习这些过程，可锻炼学生吃苦耐劳、坚持不懈、持之以恒的精神。</p>	综合	实训集体学习单段动作，分组 4-8 人重复练习三段动作，每组进行动作评比。
7		张恒	2	<p>重点：学习规定拳 4 段</p> <p>难点：动作规范、协调、劲力充足，弓架达标。</p>	综合	实训集体学习单段及整套动作，分组 4-8 人重复练习整套动作，每组进行动

				课程思政融入点：通过对武术套路的学习、巩固、复习这些过程，可锻炼学生吃苦耐劳、坚持不懈、持之以恒的精神。		作评比。
8		张恒	2	<p>重点：学习 24 式太极拳 1 段</p> <p>难点：太极拳的基本要领、动作连贯、规范、协调及太极步法的稳定性。</p> <p>课程思政融入点：通过对太极拳的学习，可以使学生们对中国优秀传统文化提高兴趣，培养学生爱国精神。</p>	综合	实训集体学习单个动作，分组 4-8 人重复练习单段动作，每组进行动作评比。
9		张恒	2	<p>重点：学习 24 式太极拳 2 段</p> <p>难点：太极拳的基本要领、动作连贯、规范、协调及太极步法的稳定性。</p> <p>课程思政融入点：通过对太极拳的学习，可以使学生们对中国优秀传统文化提高兴趣，培养学生爱国精神。</p>	综合	实训集体学习单个动作，分组 4-8 人重复练习单段动作，每组进行动作评比。
10		张恒	2	<p>重点：复习 24 式太极拳 1-2 段</p> <p>难点：太极拳的基本要领、动作连贯、规范、协调及太极步法的稳定性。</p> <p>课程思政融入点：通过对太极拳</p>	综合	实训集体学习单个动作，分组 4-8 人重复练习分段动作，每组进行动作评比。

				的学习，可以使学生们对中国优秀的传统文化提高兴趣，培养学生爱国精神。		
11		张恒	2	重点：学习 24 式太极拳 3 段 难点：动作规范、协调、劲力充足，弓架达标 课程思政融入点：通过对正确动作的学习，增强学生对该项目的认真学习态度和积极锻炼的意识。	综合	实训集体学习单个动作，分组 4-8 人重复练习单段动作，每组进行动作评比。
12		张恒	2	重点：学习 24 式太极拳 4 段 难点：动作规范、协调、劲力充足，弓架达标 课程思政融入点：通过对正确动作的学习，增强学生对该项目的认真学习态度和积极锻炼的意识。	综合	实训集体学习单个动作，分组 4-8 人重复练习整套动作，每组进行动作评比。
13-14		张恒	4	重点：本学期的 2 套拳术要动作比较规范、比较协调、劲力比较充足 难点：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。对以上动作进行纠正。 课程思政融入点：进一步提高学	综合	实训集体学习整套动作，分组 4-8 人重复练习整套动作，每组进行动作评比。

				生良好的身体素质；通过武术套路的练习、拆招对抗、攻防含义等，来提高学生自我感知的能力，同时锻炼学生在困难中寻找突破点，发挥自我主动的锻炼意识。		
15		张恒	2	<p>整套度复习、期末技术考试</p> <p>重点：复习本学期 2 个套路，课程考核目标</p> <p>课程思政融入点：套路演练考核，除了检验学生本学期对该课程的熟练程度外，还具有培养学生的好心理素质、运动意识、运动素养和运动能力等综合价值，具备培养学生终身体育锻炼的指导意义，也能培养学生积极向上、克服困难的良好品质。</p>	综合	实训分组 2-4 人进行规定拳及二十四式太极拳考核
16	集体演练规定拳，太极拳整套	张恒	2	集体演练竞赛	综合	实训分组 6-8 人进行规定拳及二十四式太极拳演练。要求动作统一。
合计：			30			
考核方法及标准						
考核形式				评价标准		权重
出勤及课堂表现				缺勤 1/3 者不允许参加考核，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分，事假扣 1 分。		10%
教学实习				声音洪亮，口令清晰，教态严肃，组织教法		20%

技术评定	规定拳整套演练、二十四式太极拳整套演练	70%
大纲编写时间：2020年8月28日		
系（部）审查意见：		
已审阅，同意执行		
		
		系（部）主任签名
		日期： 2020 年 9 月 1 日