

## 《空手道》教学大纲

|   |                |
|---|----------------|
| 课程名称：空手道  | 课程类别（必修/选修）：必修 |
| 课程英文名称：Karate   |                |
| 总学时/周学时/学分：大一 30/2/1，大二 30/2/0.5  | 其中实验/实践学时：30   |
| 先修课程：   |                |
| 授课时间：1-15 周   | 授课地点：武术房       |
| 授课对象：2022 级、2023 级公共体育学生  |                |
| 开课学院：教育学院（师范学院）   |                |
| 任课教师姓名/职称：刘顺鑫/未评职称  |                |
| 答疑时间、地点与方式：武术房  |                |
| 课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（实践测评）   |                |
| 使用教材：   |                |
| 教学参考资料：   |                |
| <p><b>课程简介：</b>空手道是一项集合了拳法、腿法、摔法的武道类项目，它起源于中国、发展在日本、传播于全世界，作为竞技体育的组成部分，是一项既保留了民族传统文化特色，又有现代体育的文明精神，有一定的娱乐性、趣味性、健身性、表演性。空手道以技击为动作的基本身体练习，通过练习，培养学生的体育意识、增强体质、培养良好的精神和心理品质，增强团队精神，促使学生德、智、体、美全面发展。</p>  |                |
| <p><b>课程教学目标：</b></p> <p>一、知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 通过空手道教学，使学生了解空手道的基本知识</li><li>2. 通过空手道教学，使学生了解空手道的基本动作</li><li>3. 通过空手道教学，使学生了解空手道的专项理论</li></ol> <p>二、能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 在空手道的学习过程中，学会基本技术</li><li>2. 在空手道的学习过程中，掌握初级型</li></ol> |                |

3. 在空手道的学习过程中,掌握组手技术动作的基本运用

三、素质目标:

1.通过练习空手道促使同学们身心健康得到全面发展


2.培养学生对体育运动锻炼的兴趣,为将来独立锻炼、终身锻炼打好必要的基础

### 实践教学进程表

| 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<br>(线下/混合式) | 教学方法   | 作业安排   |
|----|--|------|-----|---|------------------|--------|--------|
| 1  | 1、 介绍竞技空手道基本知识,了解空手道发展简史。<br>2、 我校体育体育课有关规定;<br>3、 介绍本学期上课内容及要求。<br>4、 体能训练。 | 刘顺鑫  | 2   | 重点: 介绍竞技空手道基本知识,了解空手道发展简史。<br>难点:通过理论学习激发学生对空手道项目的兴趣<br><br><b>课程思政融入点:</b> 通过对空手道的介绍,了解空手道文化涵义,对习武者在德智体美方面的要求和尊师重道、崇德尚礼的约束,传承中华文化。 | 线下               | 讲授     | 复习上课内容 |
| 2  | 1、学习专项素质。<br>2、学习空手道基本步伐。  | 刘顺鑫  | 2   | 重点:良好的身体的架构重心的控制、掌握好五种基本步伐。<br>难点:基本步伐移动时的重心保持。<br><br><b>课程思政融入点:</b> 通过反复的练习,引导学生对传统体育中意志力  | 线下               | 讲授, 练习 | 复习上课内容 |

|   |  |     |   |  |    |        |        |
|---|--|-----|---|--|----|--------|--------|
|   |  |     |   | 的强化,培养学生坚强的意志品质和正确的人生观、价值观。  |    |        |        |
| 3 | 1、提高专项素质练习。<br>2、学习前手拳技术。                  | 刘顺鑫 | 2 | 重点: 拳法与步伐的结合。<br>难点: 正确的发力顺序。  | 线下 | 讲授, 练习 | 复习上课内容 |
| 4 | 1、提高专项素质练习。<br>2、巩固提高前手拳技术。<br>3、专项反应能力练习。 | 刘顺鑫 | 2 | 重点: 动作的规范性。<br>难点: 拳法与腰部发力的整体性。  | 线下 | 讲授, 练习 | 复习上课内容 |
| 5 | 1、提高专项素质练习。<br>2、学习后手中段技术。<br>3、基本素质训练。    | 刘顺鑫 | 2 | 重点: 动作的规范性。<br>难点: 身体整体的发力及重心的保持。<br><b>课程思政融入点:</b> 对教学内容中具有中国特色的技术, 从历史、社会等角度, 运用实例进行讲解, 加深学生对空手道技术的理解和掌握。 | 线下 | 讲授, 练习 | 复习上课内容 |
| 6 | 1、巩固和提高前手上段击、<br>后手拳中段击技术。<br>2、素质训练。      | 刘顺鑫 | 2 | 重点: 提高掌握基本拳法技术动作。<br>难点: 动作的流畅及速度。<br><b>课程思政融入点:</b> 鼓励学生坚持。  | 线下 | 讲授, 练习 | 复习上课内容 |
| 7 | 1、学习前刺踢技术。<br>2、前手上段击接后手中段击<br>技术连接。       | 刘顺鑫 | 2 | 重点: 动作的连贯性。<br>难点: 前刺踢的正确发力。   | 线下 | 讲授, 练习 | 复习上课内容 |

|    |  |     |   |  |    |       |        |
|----|--|-----|---|--|----|-------|--------|
|    | 3、基本素质训练。                                |     |   |  |    |       |        |
| 8  | 1、学习型的基本功。<br>2、巩固和提高前刺踢技术、<br>前手、后手技术。  | 刘顺鑫 | 2 | 重点：掌握型的基本功。<br>难点：动作准确连贯有力。<br><b>课程思政融入点：</b> 鼓励学生坚持。 | 线下 | 讲授，练习 | 复习上课内容 |
| 9  | 1、提高型的基本功。<br>2、学习平安二段。<br>3、基本素质训练。     | 刘顺鑫 | 2 | 重点：动作规范有力量。<br>难点：技术的连贯发力及规范性                          | 线下 | 讲授，练习 | 复习上课内容 |
| 10 | 1、掌握横踢基本技术。<br>2、学习平安二段。<br>3、基本素质练习。    | 刘顺鑫 | 2 | 重点：动作的规范性。<br>难点：技术的连贯发力及规范性。                          | 线下 | 讲授，练习 | 复习上课内容 |
| 11 | 1、熟练前刺踢及横踢技术。<br>2、复习平安二段<br>3、基本素质训练    | 刘顺鑫 | 2 | 重点：掌握型的各个方向的演练。<br>难点：动作与身体的协调配合。                      | 线下 | 讲授，练习 | 复习上课内容 |
| 12 | 1、掌握两个组合技术。<br>2、熟练平安二段。<br>3、学生分组表演成套动作 | 刘顺鑫 | 2 | 重点：掌握组合动作并能熟练平安<br>二段。<br>难点：动作的连续性及正确的击打<br>点。        | 线下 | 讲授，练习 | 复习上课内容 |
| 13 | 空手道技术考核                                  | 刘顺鑫 | 2 |  | 线下 |       |        |
| 14 | 身体素质考核                                   | 刘顺鑫 | 2 |  | 线下 |       |        |
| 15 | 补考、机动                                    | 刘顺鑫 | 2 |  | 线下 |       |        |

|   |   |  |  |     |
|---|---|--|--|-----|
| 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   | 旷课三次课不允许参加考核，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分，事假扣 1 分。       |  |  | 扣总分 |
| 技术考核  | 空手道基本技术<br>动作规范 20%，<br>力点准确 10%，<br>熟练程度 10% |  |  | 40  |
| 身体素质  | 50 米跑（男/女），仰卧起坐（女），引体向上（男）                    |  |  | 40  |
| 运动世界校园跑   | 学期目标：男 60km，女 50km                            |  |  | 20  |
| 备注：1）根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课 3 次（或 6 课时）学生不得参加该课程的期终考核。2）各项考核标准见附件所示。   |   |  |  |     |
| 大纲编写时间：2024 年 2 月 28 日  |   |  |  |     |
| 系（部）审查意见：<br><br>已审阅，同意执行<br><br><br><br>系（部）主任签名：日期： 2024 年 3 月 6 日 |   |  |  |     |