

## 《武术》教学大纲

课程编号	160021	课程性质	公共基础课			适合层次	二年级本科		
先修课程	普通体育课				后继课程	其他体育专项			
学分	1.0	总学时	30	理论	实验	上机		课外	
适用专业	学校各专业								
大纲制定人	陈玲			制定日期	2020.9.1				
大纲审核人				审核日期					

### 一、课程教学目标与任务

中华武术，源远流长，博大精深。武术运动是我国一项历史悠久的民族传统体育项目，它内涵丰富，寓意深厚，既具备了人类体育运动强身健体的共同特征，又具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性，较集中地体现了中华民族在体育领域中的智慧结晶。本课程教学内容具有很高的锻炼价值，同时在课次运动量水平上有一定的提升，旨在掌握科学的体育理论知识及锻炼方法，提高学生体质健康水平，为运动技术、技能的发展提供一定的体质储备，培养良好的自我锻炼习惯，继而促使其终身体育思想的形成。

1、通过体育理论的学习，使学生对该课程有一个整体了解，明确锻炼目的，培养体育锻炼的兴趣，认识和了解武术运动的特点，掌握科学的锻炼方法。

2、基本掌握青年长拳及少年棍的整套动作，能独立完成整套动作的技术连接练习，培养学生树立终身体育观念。

3、通过 1000 米（800 米）和波比跳等身体素质的练习，全面提升身体的健康水平，尤其是通过心肺功能项目练习，达到《国家体质锻炼标准》和《高等学校体育工作基本标准》要求，有效提高学生体测水平，改善学生身体机能，培养顽强拼搏精神和优良的意志品质，造就健康的身心。

### 二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径		
	教学环节学时	组织环节内容	教学内容
1	理论讲授 2 学时	自主复习	明确锻炼目的，认识和了解武术运动的特点，掌握科学的锻炼方法。
2	讲授 15 学时	集中与分解练习	青年长拳及少年棍。
3	讲授 9 学时	集中与分解练习	身体素质：1000 米/800 米(上)和波比跳（下）。
4	考核 4 学时	分组与单独考核	考核：青年长拳、A. 男生：1000 米、女生：800 米(上)。B. 波比跳（下）。
合计	30		

### 三、理论教学要求

课程内容（单元）	知识点	教学要求	支撑课程教学目标
武术体育理论	武术运动概述；武术的起源与发展。	认识和了解武术运动的特点，掌握科学的锻炼方法。	掌握必备体育理论知识与方法。
青年长拳和少年棍	整套动作学习与衔接。	了解青年长拳和少年棍的锻炼价值，学习并掌握青年长拳及少年棍全套动作。	熟练掌握青年长拳和少年棍健身方法和技能，培养终身体育锻炼意识。
身体素质	力量、耐力素质。	明确 1000 米（800 米）和波比跳锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方。	提高学生的身体素质，改善学生身体机能，达到教育部体育基本工作标准要求。

### 四、课程考核方式和教学目标达成度评价

本门课程学生总评成绩=平时成绩总分 A（满分 20 分）+专项技能成绩 B（满分 50 分）+专项素质成绩 C（满分 30 分）

课程目标	考核方式	目标值	平均值	达成度计算公式
1	平时成绩	20	A	$\frac{A}{20}$
2	专项技能成绩（青年长拳）	50	B	$\frac{B}{50}$
3	专项素质成绩 上学期（男生：1000 米、女生：800 米）、下学期（波比跳）。	30	C	$\frac{C}{30}$

### 五、其他有关说明

#### （一）课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规，具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程重点是青年长拳，少年棍和身体素质练习（上学期是 1000 米、800 米，下学期是波比跳）；难点是青年长拳及少年棍的动作连接及手眼身法步的配合，身体素质锻炼理念的接受和课余自我锻炼习惯的形成。

3、处理重、难点的教学方法是教师示范，个别指导。教师要在教学过程中采用多种教学方法提高学生身体素质，加强相互之间的交流以确保动作的完成。

#### （二）平时成绩评分标准与加分标准

##### 1、平时成绩评分标准

平时成绩总分为 20 分。分为考勤评分和平时表现评分两部分。

学生上课迟到一次者，在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟者以上者以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除 2 分。不认真参与锻炼、自由散漫、态度不端正，经提示后依然不改者，在总分中扣除 2 分。态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除 4—20 分。

每学期平时成绩总分 20 分扣完、缺课 1/3（包括旷课和请假）、无故旷课 4 次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报知教务处处理。

**考勤符号表示：旷课打 x，迟到打 x 加 O，早退打 ⊕，事病假打 O。**

**平时表现符号表示：违反课常规要求评价打 A，不主动锻炼性评价打 B，严重违规性评价打 C4—C20。**

## 2、学生加分标准

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在总成绩中加 10 分。

### （三）专项技能评定方法与标准

1、考核方法：青年长拳全套动作，按照学生名单顺序依次进行，每组 2 人进行考试。

2、考核标准：（青年长拳）

90—100 分 独立完整完成动作，动作规格规范；劲力顺达、刚柔得当，手、眼、身法、步法以及身体各部分配合协调；精神饱满、节奏清晰分明，内容充实、全面，结构合理、紧凑，布局合理均衡。

80—89 分 独立完整完成动作，动作规格较规范；劲力较顺达，手、眼、身法、步法以及身体各部分配合较协调；精神面貌较好、节奏较清晰分明，内容较充实、全面，结构较合理、紧凑。布局较合理、均衡。

70—79 分 独立完整完成动作，动作规格基本规范；劲力基本顺达，手、眼、身法、步法以及身体各部分配合一般；精神面貌一般、节奏处理一般，内容一般，结构、布局基本合理。

60—69 分 独立完整完成动作，动作规格不规范；劲力不顺达，手、眼、身法、步法以及身体各部分配合差或较差；精神面貌较差、节奏处理较差，内容一般，结构、布局不太合理。

0—59 分 不能独立完整完成动作。动作规格不规范；劲力不顺达，手、眼、身法、步法以及身体各部分配合差或较差；精神面貌较差、节奏处理较差，内容一般，结构、布局不太合理。

### （四）专项身体素质评定方法与标准

**A、1000 米、800 米：**在 400 米田径跑道分组考核，1000 米、800 米跑按照男、女生分开进行考核，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。到达终点时停表，以学生通过终点时间记录考核成绩。登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

**B、1 分钟波比跳动作标准：**以正常站立姿势开始，以深蹲姿势双手前撑，与肩膀同宽，用力将双腿后蹬，成一个手掌平板支撑或者俯卧撑撑起的姿势，屈腿双脚向前跳，成为一个俯撑收腹的姿势，身体垂直跳起双手头顶击掌完成。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受试者虽已跳起未完成击掌不计该次数。

**评分标准：二年级体育成绩查询表(A-上学期 B-下学期)**

**A、1000、800 米跑（30%）**

男 1000 米			女 800 米		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
100	30	3' 17"	100	30	3' 18"
98	29.4	3' 20"	98	29.4	3' 21"
95	28.5	3' 22"	95	28.5	3' 24"
93	27.9	3' 25"	93	27.9	3' 27"
90	27	3' 27"	90	27	3' 30"
87	26.1	3' 30"	87	26.1	3' 34"
85	25.5	3' 34"	85	25.5	3' 37"
83	24.9	3' 38"	83	24.9	3' 41"
80	24	3' 42"	80	24	3' 44"
79	23.7	3' 45"	79	23.7	3' 47"
78	23.4	3' 47"	78	23.4	3' 49"
77	23.1	3' 50"	77	23.1	3' 52"
76	22.8	3' 52"	76	22.8	3' 54"
75	22.5	3' 55"	75	22.5	3' 58"
74	22.2	3' 57"	74	22.2	3' 59"
73	21.9	4' 00"	73	21.9	4' 02"
72	21.6	4' 02"	72	21.6	4' 04"
71	21.3	4' 05"	71	21.3	4' 07"
70	21	4' 07"	70	21	4' 09"
69	20.7	4' 10"	69	20.7	4' 12"
68	20.4	4' 12"	68	20.4	4' 14"
67	20.1	4' 15"	67	20.1	4' 17"
66	19.8	4' 17"	66	19.8	4' 19"
65	19.5	4' 20"	65	19.5	4' 22"
64	19.2	4' 22"	64	19.2	4' 24"
63	18.9	4' 25"	63	18.9	4' 27"
62	18.6	4' 27"	62	18.6	4' 29"
61	18.3	4' 30"	61	18.3	4' 32"
60	18	4' 32"	60	18	4' 34"
55	16.5	4' 42"	55	16.5	4' 39"
50	15	4' 52"	50	15	4' 44"
45	13.5	5' 02"	45	13.5	4' 49"
40	12	5' 12"	40	12	4' 54"
35	10.5	5' 22"	35	10.5	4' 59"
30	9	5' 32"	30	9	5' 04"
25	7.5	5' 42"	25	7.5	5' 09"
20	6	5' 52"	20	6	5' 14"
15	4.5	6' 02"	15	4.5	5' 19"
10	3	6' 12"	10	3	5' 24"

B、1 分钟波比跳（30%）

男			女		
分数	占比 30%分数	个数	分数	占比 30%分数	个数
100	30	33	100	30	30
95	28.5	32	95	28.5	29
90	27	31	90	27	28
88	26.4	30	88	26.4	27
84	25.2	29	84	25.2	26
80	24	28	80	24	25
75	22.5	27	75	22.5	24
70	21	26	70	21	23
68	20.4	25	68	20.4	22
64	19.2	24	64	19.2	21
60	18	23	60	18	20
55	16.5	22	55	16.5	19
50	15	21	50	15	18
45	13.5	20	45	13.5	17
40	12	19	40	12	16
35	10.5	18	35	10.5	15
30	9	17	30	9	14
20	6	16	20	6	13
10	3	15	10	3	12
5	1.5	14	5	1.5	11

## 六、建议使用教材及参考书目

- [1]全国体育院校教材委员会教材小组,《武术》,人民体育出版社.1988,6
- [2]马明保、张中尧、黄益苏,《武术》,广西师范大学出版社,1995,6
- [3]集体编写.全国体院统编教材《田径》.人民体育出版社.
- [4]王林等.现代体育运动专项化活动性游戏丛书—《田径游戏大全》[M].北京体育大学出版社,2005.
- [5]郑志步等.大众趣味体育游戏竞赛游戏[M].科学出版社,2009.3