

《体育专选 I（武当武术）》教学大纲

课程中文名称			体育专选 I （武当武术）										
课程英文名称			Physical Education Elective Course I（ Wudang Martial Arts ）										
课程 编 号		10111003		课程性质		通识课			适合层次		本科		
先修课程		普通体育（ I ） / （ II ）					后继课程		体育专选（ II ）				
学分	1.0	总学时	30	理论	2	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			2024. 3. 12				
大纲审核人		肖鹤				审核日期							

（注：课程性质是指通识课、学科基础课、专业课、集中实践环节；适合层次为本科或研究生课程）

一、课程教学目标与任务

武术运动是我国一项历史悠久的民族传统体育项目。武当武术是中华民族传统武术的一大流派，更是我国民族传统体育不可或缺的一部分。它是在继承古代武术攻防理论和道家哲学思想的基础上，以道家养生立命、保护防身为其宗旨，具有意动形随，以柔克刚，后发先制，延年益寿，祛病御疾等诸多功能。本课程教学内容具有很高的锻炼价值，通过习练技术动作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。弘扬中国传统文化，增强文化自信。促进学生全面发展，形成良好的自我锻炼的习惯。

本课程教学目标要求如下：

课程目标 1：通过 1000 米（800 米）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。

课程目标 2：基本掌握五步拳和武当太和拳的整套动作，能独立完成整套动作的技术连接练习，培养学生体育锻炼的兴趣，树立终身体育观念。

课程目标 3：在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，培养学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

支撑的毕业要求（一级指标）	课程目标
毕业要求（12）具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	1、2
毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中	3

承担个体、团队成员及负责的角色	
-----------------	--

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1	身体素质： 9 学时	集中与分解练习
2	五步拳和武当太和拳 15 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 2 学时；考核 4 学时	课堂提问、讨论、作业
合计	30 学时（理论）	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
武术理论	1、武德的介绍； 2、武术的礼仪学习； 3、武当武术理论体系简介	1、掌握武术及武当武术运动基本常识。（支撑课程目标 1） 2、学习武当武术运动方法和理论知识。（支撑课程目标 3）	2	2、3
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	明确 1000 米、800 米及柔韧性练习的锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方（支撑课程目标 1）	9	1
五步拳和武当太和拳	五步拳和武当太和拳技术动作	1、学习和练习五步拳和武当太和拳技术动作。（支撑课程目标 2） 2、分组进行练习和学习。（支撑课程目标 3）	15	2、3
考核	1、武当太和拳； 2、身体素质：1000 米（800 米）	1、身体素质。（支撑课程目标 1） 2、分组进行武当太和拳考核。（支撑课程目标 2、3）	4	1、2、3

四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法（二者合并）

（一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
过程考核	对分组练习学习内容的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	1、2、3
专项技能	武当太和拳动作学习情况	40%	2
身体素质	身体素质练习情况 1000 米（800 米）	30%	1

--	--	--	--

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) 期末考试 70% : 根据课程教学目标, 重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解和应用情况, 使学生掌握武当太和拳练习方法, 在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高; 在形态机能方面达到较为理想的标准和要求; 为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) 过程考核 30%: 过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识, 使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力, 形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) *40%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *30%+过程考核 C (满分 30 分)

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 1: 1000 米 (800 米)	100	A	$\frac{0.3 * A}{0.3 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2: 武当太和拳	100	B	$\frac{0.4 * B}{0.4 * 100}$
课程目标 3	作业	10	C_1	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$
	平时课堂表现	20	C_2	

注: 1) 考核题目 100%支撑课程目标;

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 专项技能考核方法与标准

武当太和拳太极拳评定方法与标准(考核占比 40%)

考核内容: 武当太和拳太极拳全套动作练习

考核方法: 按照学生名单顺序依次进行, 每组 6 人, 在音乐伴奏下进行考试。

表 6 专项技能评分标准

得分	评定标准
90—100	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	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	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

得分	评定标准
	般，结构、布局基本合理。
60—69	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	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）身体素质考核方法与评分标准

（男：1000 米、女：800 米）考核方法与评分标准（考核占比 30%）

1、考核方法

在 400 米田径跑道分组考核，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

2、评分标准

A、表 7 耐力素质（男：1000 米、女：800 米）评定标准

男 1000 米			女 800 米		
时间	分数	占比 30% 分数	时间	分数	占比 30% 分数
3' 17"	100	30	3' 18"	100	30
3' 20"	98	29.4	3' 21"	98	29.4
3' 22"	95	28.5	3' 24"	95	28.5
3' 25"	93	27.9	3' 27"	93	27.9
3' 27"	90	27	3' 30"	90	27
3' 30"	87	26.1	3' 34"	87	26.1
3' 34"	85	25.5	3' 37"	85	25.5
3' 38"	83	24.9	3' 41"	83	24.9
3' 42"	80	24	3' 44"	80	24
3' 45"	79	23.7	3' 47"	79	23.7
3' 47"	78	23.4	3' 49"	78	23.4
3' 50"	77	23.1	3' 52"	77	23.1
3' 52"	76	22.8	3' 54"	76	22.8
3' 55"	75	22.5	3' 58"	75	22.5
3' 57"	74	22.2	3' 59"	74	22.2
4' 00"	73	21.9	4' 02"	73	21.9
4' 02"	72	21.6	4' 04"	72	21.6
4' 05"	71	21.3	4' 07"	71	21.3
4' 07"	70	21	4' 09"	70	21
4' 10"	69	20.7	4' 12"	69	20.7

4' 12"	68	20.4	4' 14"	68	20.4
4' 15"	67	20.1	4' 17"	67	20.1
4' 17"	66	19.8	4' 19"	66	19.8
4' 20"	65	19.5	4' 22"	65	19.5
4' 22"	64	19.2	4' 24"	64	19.2
4' 25"	63	18.9	4' 27"	63	18.9
4' 27"	62	18.6	4' 29"	62	18.6
4' 30"	61	18.3	4' 32"	61	18.3
4' 32"	60	18	4' 34"	60	18
4' 42"	55	16.5	4' 39"	55	16.5
4' 52"	50	15	4' 44"	50	15
5' 02"	45	13.5	4' 49"	45	13.5
5' 12"	40	12	4' 54"	40	12
5' 22"	35	10.5	4' 59"	35	10.5
5' 32"	30	9	5' 04"	30	9
5' 42"	25	7.5	5' 09"	25	7.5
5' 52"	20	6	5' 14"	20	6
6' 02"	15	4.5	5' 19"	15	4.5
6' 12"	10	3	5' 24"	10	3

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、本课程重点是武当太和拳和身体素质练习（男生：1000 米，女生：800 米）；难点是武当太和拳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和帮助措施。

4、课程考核采取期末考试+过程性考核成绩，期末考试成绩占 70%，过程性考核成绩占 30%。

（二）过程性考核评分标准（总分 30 分）

1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次者（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场），在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，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。

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⊗，早退打⊙，事病假打○。

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。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 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—10 分。

平时表现符号表示：违反课常规、不主动锻炼性评、严重违规等行为评价打 C1—C10

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。

2、作业评分（10 分）

根据作业完成情况，每次作业给予 3-4 分，在成绩记录。

表 8 作业内容及评价方式

训练项目	内容及要求	分数	支撑课程目标
作业 1	小组进行身体素质：开合跳练习	3	1
作业 2	学生小组练习五步拳	3	2、3
作业 3	武术基本理论知识练习题	4	2

六、建议使用教材及参考书目

【使用教材】

[1]蔡仲林、周之华，《武术》，高等教育出版社，2019.12

[2]全国体育学院教材委员会，《武术》，人民体育出版社，2007.6

【参考书目】

[1]集体编写，全国体院统编教材《田径》，人民体育出版社.

[2]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.

[3]郑志步等.大众趣味体育游戏竞赛游戏[M].科学出版社，2009.3