**武术选项课课程标准**

**制订人：李伯渊  姚一鸣**

一、课程的性质和任务

（一）依据

    按照《国家学生体质健康标准》，结合学校教学设施设备状况、学生特点和社会对各专业中级工身体素质的要求，对课程的教学要求、教学内容及课时进行了适应性的调整和安排。

（二）说明

1、武术是大学体育课程中必修课程，为学生进行终身体育锻炼提供了一种选择途径。通过本课程的学习全面发展学生的身体素质，培养学生的道德情操，自觉锻炼的意识和能力，促进学生身心的健康发展，为学生终身体育锻炼打下良好的基础。

2、 根据学生的年龄特点与自身的情况，在教学过程中教师应充分运用示范法、语言法、引导法等教学方法，以学生为主体，教师进行引导教学。积极发挥学生的主观能动性，拓展学生的综合能力。

3、武术是中华民族优秀传统文化的一部分，是具有独特民族风格的体育项目，学生通过武术课程的学习，打开学生了解文化传统的端口，在增强体魄的同时，培养对自我民族文化的认同感，增强民族自信。

4、学生通过武术基本套路的学习，掌握武术运动的简单套路，使学生具备观赏一般武术套路的能力，进而提高个人的审美能力，建立自我的美学认知。

二 、课程教学目标

1、促进学生身体的正常发育和机能的发展，增强对自然环境的适应能力提高他们在建设祖国事业中所必须的基本活动能力。

2、使学生正确认识武术在现代社会中的重要意义 , 掌握武术的基本理论知识、技能，学会科学锻炼身体的方法，养成锻炼习惯，不断提高武术运动水平，为终身体育打下了良好基础。

3、培养学生勇敢、顽强、坚韧不拔的意志品质，乐观进取、开拓创新和勇于竞争的精神。对学生进行思想品德教育，遵守武德，树立良好的道德风尚。

4、教学注重理论联系实际，结合电化教学，观看武术录像，使学生了解武术的特点，提高学生的鉴赏能力。

教学方法提示：理论部分通过电化教学的方式让学生通过视听了解武术；实践部分通过现场授课（语言和形体）的方式，让学生掌握武术的基本套路技术动作。

三、课程教学内容

八段锦、初级长拳三路、二十四式太极拳 、形意拳、南拳

（一）理论部分

1、武术的起源与发展

2、武术运动的特点与作用

3、武术的形式、内容和分类

4、八段锦、初级长拳三路由来及动作风格特点

5、二十四式太极拳由来及动作风格特点

6、南拳、形意拳由来及动作风格特点

（二）实践教学部分

1 、基本功

（1）手型：拳、掌、勾

（2）步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步、骑龙步、跪步、拐步等

（3）手法：冲拳、推掌、架掌、顶肘、勾手等

（4）腿法：正踢、侧踢、外摆、里合、弹腿、蹬腿、踹腿

（5）柔韧：翻腰、甩腰、压肩、正压腿、侧压腿、纵叉、横叉

（6）平衡：提膝平衡、燕式平衡、控腿平衡

2 、基本动作

（1）步型变换：马步格挡、弓步冲拳

（2）跳越动作：腾空飞脚、大跃步前穿

（3）组合动作：

① 弓步冲拳—弹腿冲拳—马步冲拳

② 左右单拍脚—腾空飞脚—歇步下冲拳

③ 提膝穿掌—仆步穿掌—虚步挑掌

④ 格挡弓步左冲拳—弹腿冲拳—大越步前穿—侧踹腿—虚步挑拳

⑤ 弓步双推掌—后扫腿—抡臂拍地—并步砸拳—燕式平衡

3 、基本套路

初级长拳三路、八段锦、二十四式太极拳、形意拳、南拳

说明：

（1）基本功是拳术的基础，基本功练习应贯彻在每堂课中，以便更好地提高教学效果和体现武术的风格特点。

（2）根据实际情况，由教师有计划地安排素质练习，以保证学生的身体素质全面发展。

（3）突出套路动作重点、难点的讲解，方便学生有针对性进行练习。八段锦学习重点在于动作规整、松活连贯，难点在于体态平和，气息导引；初级长拳三路学习重点在于动作规范、舒展大方，难点在于力量顺达、动作连贯；二十四式太极拳学习重点在于沉肩坠肘、含胸拔背、虚领顶劲，难点在于虚实分明、连绵不绝；南拳的重点在于功架稳定、腰马合一，难点在于发力浑厚、步法稳固、手法灵活。

四、思政要素

1、“武德”的思想教育贯穿于武术教课程的各个环节，要求每一位学生都要用武术礼仪约束自我，言行有礼，发扬中华优秀传统美德。譬如武术礼仪“抱拳礼”既表现为外在的行为，是礼貌和礼节的体现，又有其内在的精神： “以德统武”、“德武合一”的思想来制约个人的行为，要求与人相处时要真心诚意，彬彬有礼，严于责己，宽以待人，在习武的过程中练就宽广的胸襟以及气魄。

2、通过对武术运动起源和发展的学习，进而使学生沿袭 “修身齐家治国平天下”的传统文化，进行自我修养和自我完善。培养自强不息，厚德载物的爱国精神；不屈不挠，奋勇拼搏的民族精神；尚武崇德的仁义精神。承袭传统文化中“修己达人”的高尚品德，以及“兼及济世”的家国情怀。

3、中国传统武术中讲究“天人合一”与自然和谐相处，在高校体育课武术教学中，要引导学生认识到自身与社会之间的关系，培养学生的社会责任感，教师要通过武术的思政教学来锤炼学生坚强的意志和品格，练就坚韧不拔、百折不挠的精神，敢于面对各种困难和挫折，提高适应社会能力，从容面对各种挑战。

五、课程教学学时分布

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | | 项目 | 学期学时 | | | 总学时 |
| 一 | 二 | 三 |
| 理论部分 | | 基础理论，专项理论 | 4 | 4 | 4 | 12 |
| 实践部分 | 专 项  教 材 | 1、基本功与基本动作  2、基本套路  （1）初级长拳三路、八段锦（第一学期）  （2）二十四式太极拳（第二学期）  （3）形意拳、南拳（第三学期） | 24 | 24 | 24 | 72 |
| 身 体  素 质 | 1、速度2、耐力  3、力量4、柔韧  5、弹跳 |  |
| 达标测验 | | | 4 | 4 | 4 | 12 |
| 考    核 | | | 4 | 4 | 4 | 12 |
| 总    计 | | | 36 | 36 | 36 | 108 |

六、教学原则与方法

（一）采用模块教学法，将学期内容分成各个模块来进行。通过教师的理论讲解和动作示范分解等，教会学生学习与运用武术运动技能的知识、民族传统体育锻炼的知识、传统体育养生保健的知识、武术竞技比赛规则和比赛方法的知识。

（二）实践环节的要求

认真听讲看示范做练习，练习时动作要协调一致。通过“常练”使学生把认知阶段和联系阶段所学的技术和技能运用到实际练习中，这样阶段性的、循序渐进的和反复的练习可达到巩固动作技术、提高运动技能的效果。

（三）提供“常赛”的平台

“以赛导学”“以赛代练”“以赛促评”。培养学生顽强拼搏、追求卓越的精神，能养成团结合作和竞争意识，运用比赛形式激发学生的斗志，激发学生的潜能，获取更好的教学效果。

七、考核标准

（一）作业要求

对每次课的内容要及时复习，多加练习。

（二）考核

根据教学的目的和要求，对本课的考核在学期末进行，考核的内容结合学期所学的基本内容进行考核。

综合评分：考试成绩50％＋身体素质成绩30％＋平时成绩（出勤等）20％

1．考试内容：  初级长拳三路、二十四式太极拳、南拳、拳、

素质考核

2．评分标准

（1）素质考核依据国家大学生体质测试标准执行，占总分的30%。

A、第一学期：耐力练习

考核项目：男子1500 女子800

分值标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 女子800 | | 男子1500 | |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 3’20 | 30 | 5’35 | 30 |
| 3’25 | 28 | 5’42 | 28 |
| 3’30 | 26 | 5’50 | 26 |
| 3’35 | 24 | 5’58 | 24 |
| 3’40 | 22 | 6’06 | 22 |
| 3’45 | 20 | 6’15 | 20 |
| 3’55 | 18 | 6’25 | 18 |
| 4’05 | 16 | 6’35 | 16 |
| 4’15 | 14 | 6’45 | 14 |
| 4’25 | 12 | 6’55 | 12 |
| 大于4’35且完成 | 10 | 大于7’05且完成 | 10 |

 第二学期：爆发力练习

考核项目：男子、女子100

分值标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 女子100 | | 男子100 | |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 16”8 | 30 | 13”5 | 30 |
| 16”9 | 28 | 13”6 | 28 |
| 17”0 | 26 | 13”7 | 26 |
| 17”3 | 24 | 14”0 | 24 |
| 17”6 | 22 | 14”3 | 22 |
| 17”9 | 20 | 14”6 | 20 |
| 18”2 | 18 | 14”9 | 18 |
| 18”5 | 16 | 15”2 | 16 |
| 18”8 | 14 | 15”5 | 14 |
| 19”1 | 12 | 15”8 | 12 |
| 大于20”完成 | 10 | 大于16”完成 | 10 |

第三学期：核心力量

考核项目：男子、女子跳远

分值标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 女子跳远 | | 男子跳远 | |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 2.00 | 30 | 2.62 | 30 |
| 1.92 | 28 | 2.54 | 28 |
| 1.84 | 26 | 2.46 | 26 |
| 1.76 | 24 | 2.38 | 24 |
| 1.68 | 22 | 2.30 | 22 |
| 1.63 | 20 | 2.25 | 20 |
| 1.58 | 18 | 2.20 | 18 |
| 1.53 | 16 | 2.15 | 16 |
| 1.48 | 14 | 2.10 | 14 |
| 1.43 | 12 | 2.05 | 12 |
| 小于等于1.38 | 10 | 小于等于1.95 | 10 |

（2）套路考核：

第一学期：

学生能够独立、顺畅的完成，占总分的50%。

A、能基本完成套路，姿势基本正确 20分— 29 分。

B、套路熟练，姿势正确，用力较顺 30分— 39分。

C、动作方法清楚，姿势正确，节奏明显，劲力顺达，风格突出，手、眼、身法、步法协调 40分— 49 分。

D、缺少一种拳法或腿法在相应的等级分中再扣除2分。

E、每遗忘一次在相应的等级分中再扣除3分，重做一次在相应的等级分中再扣除5分。

第二学期：

学生能够独立、顺畅的完成，占总分的50%。

A、能基本完成套路，姿势基本正确 20分— 29 分。

B、套路熟练，姿势正确，用力较顺 30分— 39分。

C、动作方法清楚，姿势正确，节奏明显，劲力顺达，风格突出，手、眼、身法、步法协调 40分— 49 分。

D、缺少一种拳法或腿法在相应的等级分中再扣除2分。

E、每遗忘一次在相应的等级分中再扣除3分，重做一次在相应的等级分中再扣除5分。

第三学期：

学生能够独立、顺畅的完成，占总分的50%。

A、能基本完成套路，姿势基本正确 20分— 29 分。

B、套路熟练，姿势正确，用力较顺 30分— 39分。

C、动作方法清楚，姿势正确，节奏明显，劲力顺达，风格突出，手、眼、身法、步法协调 40分— 49 分。

D、缺少一种拳法或腿法在相应的等级分中再扣除2分。

E、每遗忘一次在相应的等级分中再扣除3分，重做一次在相应的等级分中再扣除5分。

八、教学进度表

第一学期教学进度

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 章节及授课过程设计 | 学时 |
| 第1周 | 武术起源与发展 | 2 |
| 第2周 | 素质练习  八段锦/初级长拳三路起式 | 2 |
| 第3周 | 素质练习  八段锦/初级长拳三路第一段第一组动作 | 2 |
| 第4周 | 素质练习  八段锦/初级长拳三路第一段第二组动作 | 2 |
| 第5周 | 素质练习  八段锦/初级长拳三路第二段第一组动作 | 2 |
| 第6周 | 素质练习  八段锦/初级长拳三路第二段第二组动作动作 | 2 |
| 第7周 | 素质练习  复习八段锦/初级长拳三路前两段动作 | 2 |
| 第8周 | 中期考核 | 2 |
| 第9周 | 素质练习  八段锦/初级长拳三路第三段第一组动作 | 2 |
| 第10周 | 素质练习  八段锦/初级长拳三路第三段第二组动作 | 2 |
| 第11周 | 素质练习  八段锦/初级长拳三路第四段第一组动作 | 2 |
| 第12周 | 素质练习  八段锦/初级长拳三路第四段第二组个动作 | 2 |
| 第13周 | 素质练习  八段锦/初级长拳三路收式 | 2 |
| 第14周 | 总    复    习 | 2 |
| 第15周 | 素质考核 | 2 |
| 第16周 | 复习八段锦/初级长拳三路 | 2 |
| 第17周 | 考核八段锦/初级长拳三路 | 2 |
| 第18周 | 机动（八段锦/初级长拳三路由来及动作风格特点） | 2 |
| 备注 |

第二学期教学进度

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 章节及授课过程设计 | 学时 |
| 第1周 | 武术运动的特点与作用 | 2 |
| 第2周 | 素质练习  二十四式太极拳第一组动作 | 2 |
| 第3周 | 素质练习  二十四式太极拳第二组动作 | 2 |
| 第4周 | 素质练习  二十四式太极拳第三组动作 | 2 |
| 第5周 | 素质练习  二十四式太极拳第四组动作 | 2 |
| 第6周 | 素质练习  复习二十四式太极拳前四组动作 | 2 |
| 第7周 | 中期考核 | 2 |
| 第8周 | 素质练习  二十四式太极拳第五组动作 | 2 |
| 第9周 | 素质练习  二十四式太极拳第六组动作 | 2 |
| 第10周 | 素质练习  二十四式太极拳第七组动作 | 2 |
| 第11周 | 素质练习  二十四式太极拳第八组动作 | 2 |
| 第12周 | 总复习  二十四式太极拳前八组动作 | 2 |
| 第13周 | 素质考核 | 2 |
| 第14周 | 复习  二十四式太极拳 | 2 |
| 第15周 | 复习  二十四式太极拳 | 2 |
| 第16周 | 考核  二十四式太极拳 | 2 |
| 第17周 | 考核  二十四式太极拳 | 2 |
| 第18周 | 机动（二十四式太极拳由来及动作风格特点） | 2 |
| 备注 |

第三学期教学进度

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 章节及授课过程设计 | 学时 |
| 第1周 | 南拳/形意起源与发展 | 2 |
| 第2周 | 素质练习  南拳/形意拳起式 | 2 |
| 第3周 | 素质练习  南拳/形意拳第一组动作 | 2 |
| 第4周 | 素质练习  南拳/形意拳第二组动作 | 2 |
| 第5周 | 素质练习  南拳/形意拳第三组动作 | 2 |
| 第6周 | 素质练习  南拳/形意拳第四组动作 | 2 |
| 第7周 | 素质练习  复习南拳/形意拳前四动 | 2 |
| 第8周 | 中期考核 | 2 |
| 第9周 | 素质练习  南拳/形意拳第五组动作 | 2 |
| 第10周 | 素质练习  南拳/形意拳第六组动作 | 2 |
| 第11周 | 素质练习  南拳/形意拳第七组动作 | 2 |
| 第12周 | 素质练习  南拳/形意拳第八组个动作 | 2 |
| 第13周 | 素质练习  南拳/形意拳收式 | 2 |
| 第14周 | 总    复    习 | 2 |
| 第15周 | 素质考核 | 2 |
| 第16周 | 复习南拳/形意拳 | 2 |
| 第17周 | 考核南拳/形意拳 | 2 |
| 第18周 | 机动（南拳/形意拳由来及动作风格特点） | 2 |