《武术》教学大纲

课程编号：1902G0111　　课程类型： 公共基础课

课程名称：武术　　英文名称： Wushu

学　分： 2　　适用专业：非体育专业

一、课程的性质、目的及任务

1．课程的性质：武术是中国民族传统体育项目，再我国有几千年的文化历史。寓技击于体育之中，内外合一，形神兼备"的民族风格。广泛的适应性。

2．课程的目的：武术课的目的是增强学生体质，发扬民族精神。根据学生的生理，心理特点，全面提高学生的健康水平；使学生身体强壮，同时培养学生积极参与各种体育活动的意识，学会防身自卫。

3．课程的任务：培养学生热爱党、热爱祖国，加强学生的思想教育和武德教育，增强民族自豪感。通过理论和技术的教学，使学生能掌握武术的基本理论、基本知识、武术的基本功、基本动作、五步拳及简化太极拳、防身自卫术及其教学方法。

二、课程教学目标及其对专业毕业要求的支撑

课程目标 1： 热爱武术运动，形成终身体育锻炼的意识和习惯，了解武术运动的基本理论和锻炼方法，具有较高的体育文化修养和观赏水平。（支撑毕业要求指标点 8.2）

课程目标 2：熟练掌握武术套路，不断提高运动技术水平；在技术技能考核达到良好以上标准。（支撑毕业要求指标点 8.2）

课程目标 3：能够运用所学技术，自觉通过武术的学习和锻炼，逐渐提高体育文化和道德修养，关心集体乐于助人，人际关系和谐，具有寻找他人和集体支持的能力，形成适应社会和生活方式。在武术的教学和锻炼过程中，能主动参与积极与他人合作，具有团队意识。（支撑毕业要求指标点 8.2）

课程目标 4：能依据武术运动的特点，科学地进行体育锻炼，全面发展技能，练就强健体魄，提高锻炼能力。（支撑毕业要求指标点 8.2）

表 1 课程目标与毕业要求的关联矩阵表

毕业要求	二级指标点	课程目标
8.2 团队组织能力	让学生熟练掌握武术技术动作，练就强健体魄，提高锻炼能力。并且对武术的拳理和文化内涵有较深刻的认识和理解，具有较高的体育文化修养和观赏水平，最终达到修身养性的目的。在体育课堂上，有效改善学习环境，扩大学生参与面，通过团队合作学习，加强交流，提高学生探索知识的能力，培养学生团队组织能力和团队精神。	课程目标 1
		课程目标 2
		课程目标 3
		课程目标 4

三、课程目标与教学内容、教学方法的关联矩阵

表 2 课程目标与教学内容、教学方法的关联矩阵表

课程目标	教学内容	教学方法
课程目标 1	武术起源，历史沿革，武术文化，拳理分析，武术赏析等	课堂讲授（黑板板书与多媒体讲授相结合）、知识点预习、讨论
课程目标 2	武术基本功和动作、国家规定拳	讲练结合，强调精讲多练。根据时间可分为课内训练与课外训练；根据形式，可分成个人练习与集体练习。另外尚可分成单势练习与整套练习等。实践与讲授交叉融合，实践贯穿始终。合作探究、讨论
课程目标 3		
课程目标 4		

四、课程育人目标

德育目标 1：通过了解中华文明中蕴含的体育学原理，学习我国科学家在体育学研究中的伟大成就和追求真理、永攀高峰的品质，引导学生树立中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。

德育目标 2：在行动导向教学中，训练学生掌握正确的方法论，培养学生以问题为导向，善于发现问题和解决问题。

德育目标 3：在案例教学中，学会用辩证唯物主义和历史唯物主义的思想看待和处理问题，用联系的、全面的、发展的观点，分析和解决实际问题，塑造学生正确的价值观。

德育目标 4：在分组讨论教学时，通过合理分工和有效组织，培养学生以科学的态度分析体育学中的复杂问题，具有崇尚科学、求真务实、批判质疑的科学探究精神和团队合作意识。

五、本课程与相关课程的联系

选修本课程应喜欢武术，具有一定田径基础和基本运动能力。武术课程根据学生掌握武术运动基础情况，分为初级班、中级班、高级班三个层次，进行分层次教学。选修高层次班级的学生应具有相应低一层次武术水平，第五、六学期选择武术俱乐部的学生应具有中级班武术水平。

六、课程教学内容安排

本课程学分为 2 学分，建议开设 32 学时（其中理论教学 2 学时，专项技术教学 30 学时）。具体教学内容如表 3 和表 4 所示。

表 3：初级班教学内容安排如下：

序号	教学单元	教学内容及要求	课程思政案例	教学环节设计	学时分配	支持教学目标
1	武术理论	1）武术运动概述 2）武术特点和练习要求； 3)武术锻炼与社会适应能力的培养；	提出课堂礼仪要求，强化学生对中华优秀传统文化的认同和坚持。	1）情境式、以欣赏内容导入； 2）讲授式，多媒体相结合； 3）讨论式，学生自由发言讨论。	2	1
2	技术教学 1	基本技术	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
3	技术教学 2	1）复习 2）压肩（正压、反压）抡臂	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
4	技术教学 3	1）复习 2）压腿（正压、侧压，拉反腿）前俯腰压腿	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
5	技术教学 4	1）复习 2）踢腿：正踢、侧踢、里合、外摆	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
6	技术教学 5	1）复习 2）踢腿：前拍、弹腿、蹬腿、侧踹	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
7	技术教学 6	1）复习 2）手型手法：拳、掌、勾、推、亮、架	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
8	身体素质测试一	1）复习 2）立定跳远 3）引体向上（仰卧起坐） 4）50 米跑	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	做好准备活动，全程密切观察测试学生身心状况	2	1 2 3 4
9	身体素质测试二	1）复习 2）800 米跑（1000 米跑）	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	做好准备活动，全程密切观察测试学生身心状况	2	1 2 3 4
10	技术教学 7	1）复习 2）左右穿梭	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
11	技术教学 8	1）复习 2）步型步法：弓、马、仆、歇、虚、绕步、击步、滑	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4

		步				
12	技术教学 9	1）复习 2）跳跃动作：腾空飞脚、旋风脚	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
13	技术教学 10	1）复习 2）跳跃动作：旋子、摆莲	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
14	技术教学 11	1）复习 2）桩功组合	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
15	技术教学 12	1）复习 2）五步拳	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
16	考试	武术动作	培养学生诚信、正义的道德规范。	严格按照考核标准打分	2	1 2 3 4

表 4：中级班教学内容安排如下：

序号	教学单元	教学内容及要求	课程思政案例	教学环节设计	学时分配	支持教学目标
1	武术理论	1)武术拳理分析； 2)武术蕴含的哲学理论； 3)武术欣赏与评价。	提出课堂礼仪要求，强化学生对中华优秀传统文化的认同和坚持。	1）情境式、以欣赏内容导入； 2）讲授式，多媒体相结合； 3）讨论式，学生自由发言讨论。	2	1
2	技术教学 1	1）虚步亮拳 2）并步对拳 3）弓步冲拳 4）弹腿冲拳	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
3	技术教学 2	1）马步冲拳 2）弓步冲拳 3）弹腿冲拳 4）大跃步前穿	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
4	技术教学 3	1）弓步击掌 2）马步架掌 3）虚步栽拳 4）提膝穿掌	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
5	技术教学 4	1）仆步穿掌 2）虚步挑掌 3）马步击掌 4）叉步双摆掌	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4

6	技术教学 5	1）弓步击掌 2）转身踢腿马步盘肘 3）歇步抡箍拳 4）仆步亮掌	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
7	技术教学 6	1）弓步劈拳 2）换跳步弓步冲拳 3）马步冲拳 4）弓步下冲拳	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
8	身体素质测试一	1）复习 2）立定跳远 3）引体向上（仰卧起坐） 4）50 米跑	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	做好准备活动，全程密切观察测试学生身心状况	2	1 2 3 4
9	身体素质测试二	1）复习 2）800 米跑（1000 米跑）	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	做好准备活动，全程密切观察测试学生身心状况	2	1 2 3 4
10	技术教学 7	1）叉步亮掌侧踹腿 2）虚步挑拳 3）弓步顶肘 4）转身左拍脚	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
11	技术教学 8	1）右拍脚 2）腾空飞脚 3）歇步下冲拳	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
12	技术教学 9	1）仆步抡劈拳 2）提膝挑掌	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
13	技术教学 10	1）提膝劈掌 2）弓步冲拳	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
14	技术教学 11	1）虚步亮掌 2）并步对拳 3）还原	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
15	技术教学 12	复习	强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
16	考试	三路长拳	培养学生诚信、正义的道德规范。	严格按照考核标准打分	2	1 2 3 4

七、课程考核与评价

1. 考核评价方式与成绩评定：

课程考核以考核学生对课程目标的达成为主要目的，以检查学生对教学内容的掌握程度为重要内容。课程考核包括体质健康测试、课外体育锻炼和专项考试三个部分，具体考核/评价细则如表 5。

各环节的成绩评定方式如下：

表 5 课程考核/评价细则表

考核环节	建议分值	课程目标	考核重点	考核/评价方式	建议权重	备注
体质健康测试	30 分	2 3 4	学生身体素质，国家体质测试达标情况。	依据《国家学生体质健康标准》测试评分标准	30%	课程总成绩=专项考试（占总成绩的 50%）+体质健康测试（占总成绩的 30%）+课外体育锻炼（占总成绩的 20%）”的计算方法
课外体育锻炼	20 分	2 3 4	学生参加课外体育锻炼的次数	要求一、二年级学生必须参加课外体育锻炼，每学期每人不低于 10 次	20%	
专项成绩	50 分	1 2 3 4	武术掌握情况	武术评分表（见表 7）	50%	
学习态度	扣分制	1 2 3 4	学生出勤率及学习态度	采用扣分制（见表 6）		
早操		1 2 3 4	早操出勤次数	每学期早操缺勤三次以上（含三次）体育课成绩不予及格		

学习态度采用扣分制

表 6 评分标准表（扣分制）

内容	扣分因素	扣分标准（分/次）	备注
学习态度	缺勤	5	缺勤超过 5 次课，不予评定成绩
	迟到	1	超过 15 分钟以缺课计

	早退	1	记录一次
	态度消极	2－5	记录一次
	着装违规	2	记录一次
	违反课堂纪律	1－3	记录一次
	团结互助较差	1－3	记录一次
	作弊		记录一次，另行处理

武术评分标准

表 7：武术技术考核评分标准

考核内容	评分依据				
	优秀（90-100）	良好（80-89）	中等（70-79）	及格（60-69）	不及格（<60）
武术	动作准确 熟练 动作幅度较大 有力度 协调优美 表现力强	动作基本准确 熟练 个别动作幅度较小 力度稍差 较协调优美 有一定表现力 节奏感较好	动作不够熟练 有显著错误 部分动作幅度较小 动作松懈 不够协调 表现力一般 不明显 失去节奏	动作熟练差 有严重错误 成套动作幅度较小 力度差 协调性差 表现力差 明显失去节奏	成套动作姿势 严重错误 动作不能完成 无力度 不协调 无表现力 成套动作 大部分失去节奏

八、参考教材与资料

教材：张新科，曹杰，张丰主编《大学体育与健康教程》，上海交通大学出版社，2020 年 9 月第 1 版第一次印刷，ISBN 978-7-313-23528-2。

参考书：《中国武术教程》，邱丕相主编，人民体育出版社，2016 年.

执 笔 人：赵涛、唐存山

审 定 人：高成强

批 准 人：张占平

制定（修订）日期：2022 年 2 月