《空手道》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Karate | **课程代码** | WTCS2010 |
| **课程性质** | 专业选修课 | **授课对象** | 武术与民族传统体育 |
| **学 分** | 2.0 | **学 时** | 36 |
| **主讲教师** | 杨敢峰 | **修订日期** | 2021年4月28日 |
| **指定教材** | 无指定教程 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

《空手道》作为一门跨专业选修课，此课程将贯彻和落实党和国家“立德树人”、“以学生为本”的教育方针。本课程旨是为了拓宽学生的知识面，更好地理解、掌握空手道的技术与理论，并通过课程的教学促使学生能较为系统的掌握空手道基础技术、基础理论；通过技法分析，加强了空手道自学自练的方法指导。教学通过术科教学与训练以及专业理论的学习，培养学生的教学技能，使学生具备开展中学空手道训练的教师素质，提高身体健康水平，培养学生的组织性和团结协作精神，以及吃苦耐劳、艰苦奋斗的思想品质，树立终身体育观念和健康意识，形成科学稳定的体育价值观，培养学生成为具有创新精神、创业意识和创业能力、服务社会应用性较强的专门人才。

**（二）课程目标：**

**目标1：**

培养德、智、体、美、劳全面发展，使之具有高度的社会责任感以及良好的专业素质和文化素养。

**目标2**

系统掌握武术与民族传统体育学的基本理论、基本技能和基本方法

**目标3**

能够较好地从事武术与民族传统体育方面的理论与技术教学、指导和训练工作，并能够运用体育学、教育学等相关知识指导工作。

**目标4**

在武术与民族传统体育学的相关领域具有就业竞争力，能力突出者能进入研究生阶段的学习，并在一定程度上具备从事相关研究的科研能力。

**目标5**

具有与时俱进的思维和不断学习的动力，通过不断学习提高自己的综合力，成为具有创新精神、创业意识和创业能力、服务社会应用性较强的专门人才。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **分解指标项** | **课程目标** | **对应关系说明** |
| **毕业要求1：民族传统体育学知识：能够将民族传统体育学的基础理论和专业知识有机结合解决相关教学、训练以及组织管理等问题。** | 1-1熟悉体育教育训练学方面的基础理论，熟练掌握除本专业以外的三项以上运动项目基本理论和基本技能 | **目标1**  **目标2** | 1、通过空手道的教学，结合社会主义核心价值观，为学生树立正确的世界观、人生观和价值观。  2、.通过教师自我高尚的人格修养让学生深刻认识教师的言传身教对于引领和塑造学生人生观、生命观和价值观的重要作用。  3、通过将空手道的文化底蕴介绍给学生，培养学生的人文底蕴和坚持不懈的科学探索精神。 |
| 1-2能够系统地掌握民族传统体育学相关理论以及运动技能 |
| 1-3能够独立进行武术、舞龙舞狮等为代表的民族传统体育的相关教学、训练以及组织管理等问题 |
| 1-4了解民族传统体育学的发展动态和相关的前沿理论 |
| **毕业要求2：问题分析：能够应用民族传统体育学的基本原理和技术，识别和表达并通过文献研究分析武术等相关专业问题。** | 2-1能够通过文献研究寻求武术教学、训练和管理的解决方案 | **目标3**  **目标4** | 1. 通过对本门课的学习，使学生能够更加全面地了解空手道的发展历程。 2. 通过课程的学习，帮助学生运用理论知识分析空手道现状及具体的学与教问题，提升其批判性思维与分析问题、解决问题的能力。 |
| 2-2 能够根据所学科学知识的基本原理识别和判断相关教学、训练的存在问题 |
| 2-3能够正确表述一个民族传统体育学的问题解决方案并分析其合理性 |
| **毕业要求3：编排/创新解决方案：能够针对社会特定需求，选择合适的民族传统体育训练、教学等目标内容，或者具备编排、创新新内容的能力。** | 3-1能够分析社会需求并确立特定的服务目标，具有敏锐的观察力和创新意识，具备从事民族传统体育学相关研究的能力 | **目标3**  **目标4** | 1. 通过空手道平安套路的学习使学生掌握一定的空手道套路创编方法，培养学生的创新思维。 |
| 3-2能够根据目标选取适当的教学、训练、管理内容并确定执行计划以及解决方案，具有良好的创新能力 |
| 3-3能够在武术训练、教学以及组织问题、社会、环境等外界约束的情况下进行可行性评价 |
| 3-4能够针对存在问题和方案提出优化的措施 |
| **毕业要求4：研究：掌握以武术为代表的民族传统体育学相关技术中的评定与分析技能，分析与解释数据并通过武术运动等得到合理有效的结论。** | 4-1掌握武术运动等运动分析的方法并理解其适用范围 | **目标4** | 1、通过空手道平安1-5段位的学习，帮助学生思考如何运用教学设计，分析和解决教学过程中的实际问题，从而获得基础的教学体验，形成基本的教学能力。 |
| 4-2能基于武术运动等的专业理论设计针对特定需求进行编排创新的可行实验方案 |
| 4-3能够选用武术运动等的力学、安全、保健以及康复等评定技术安全开展实验并正确采集数据 |
| **毕业要求5：职业能力：能够利用所学的民族传统体育学相关专业知识为社会服务。** | 5-1具有一定的体育教育学和训练学理论知识和专业技术，并具有为学校服务的意识和精神，可以从事武术相关教师工作 | **目标2**  **目标3** | 1、通过对空手道平安套路的攻防含义的讲解与实践，使学生熟练掌握体育与健康学科知识体系的基本知识、基本技能，熟练掌握中小学体育的教学方法和学生学习方法。  2、强化空手道平安套路的熟练程度，培养自己对武术认知的广度与深度，从而不断提升自己的业务水平，适应学校体育工作开展特色课程的要求。  3、将线上与线下的武术教学结合起来，充分利用信息化时代的工具，从而更好的给学生进行教学。 |
| 5-2具有较强的专业技术和训练能力，能够胜任相关的武术教练工作 |
| 5-3 具有较强的保安理论知识以及实战技能和格斗能力，可以从事相关的保安工作 |
| 5-4 具有较强的体育组织赛事以及管理能力，胜任体育局以及相关职能部门的工作 |
| 5-5 具有良好的沟通以及外语表达能力，兼有开阔的国际化视野和良好的科研能力，从事理论研究以及国际化工作 |
| **毕业要求6：可持续性发展能力：能够熟悉和理解民族传统体育学专业领域的发展方向并能清楚认知对社会和环境的影响力** | 6-1清楚熟悉民族传统体育学的发展方向和前沿动态，了解相关领域的杰出作品和领导人物，具有人文社会科学素养和社会责任感 |  | 1、通过本课程的学习，清楚空手道的发展方向和前沿动态，了解相关领域的杰出作品和领导人物；了解空手道在社会中的影响力，为空手道的可持续性发展提供良好建议 |
| 6-2能够对以武术为代表的民族传统体育在社会中的社会影响有良好的认知力并为了武术的可持续性发展提供良好建议 |
| **毕业要求7：个人和团队：能够在从事武术运动、舞龙舞狮等运动的技术教学、表演、理论研究和开发的团队中承担个体、团队成员以及负责人的角色。** | 7-1具有团队合作精神或意识 | **目标5** | 1、通过空手道的个人演练与集体演练，使学生明白团队项目与个人项目的差异，从而培养学生的团结协作能力与领导力。 |
| 7-2能够在以武术为代表的相关民族传统体育运动中团队中承担相应任务并力争担任重要角色 |
| **毕业要求8：沟通能力：能够就民族传统体育学相关理论与技术研究中的问题与领域同行及社会公众进行书面和口头的沟通和交流。并具备一定的国际视野，能够在跨文化背景下进行沟通和交流。** | 8-1能够在相关场合就专业理论做出流畅的理论阐释和书面表达以及遇到相关问题时作出解释的能力 | **目标5** | 1. 通过空手道的探究学习增强学生的沟通交流能力，提升学生的自学与相互学习的能力。 2. 2.通过空手道文化的学习，提升学生的理性判断能力，提升学生的批判性思维，增强学生解决问题的能力 |
| 8-2了解民族传统体育学的学科发展趋势并能与业界同行及社会公众进行有效沟通 |
| 8-3在特定场合具有一定的外语专业应用能力和传播能力 |
| **毕业要求9：终身学习：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。** | 9-1具有自主学习并适应发展的能力 | **目标5** | 1、通过空手道内容的学习，使学生养成终身锻炼、终身习武的习惯，并能够结合国内外武道的发展动态和改革趋势为空手道的发展提供思路。 |

**三、教学内容**

**第一章 空手道基本动作**

1.教学目标

（1）学习武道常识与礼仪教育，了解空手道文化并熟练掌握空手道的基本动作。

（2）清楚空手道礼仪及行为规范，对空手道基本动作形成清晰的理解，并能用自己的语言加以阐述

2.教学重难点

重点：学习空手道礼仪与基本动作

难点：（1）要求上下肢体协调配合

（2）重心移动平稳

(3)手型步型的正确到位

（4）动作路线的清晰明确

（5）手眼身法步的协调配合

（4）动作贯串以至于相连

3.教学内容

第一节空手道运动简介

1. 介绍空手道运动的内容、特点与作用

第二节、空手道的基本技术与呼吸方法

1. 空手道的基本技术

（1）立法（平行立、骑马立、四股立、前屈立、后屈立）

（2）步伐（进步、退步和垫步）

（3）拳法（冲拳、后手直拳）

（4）手法（上格挡、下格挡、手刀、手刀侧切）

（5）腿法（前踢、前回踢、横踢）

二、基本的呼吸方法

教学方法：

（1）讲授法：围绕课程的基础技法，如“闭足立”、“结立”、“基立”、“上下段格挡”、“双手中段格挡”等技法进行讲解。

（2）示范法：通过完整示范、分解示范促使学生能直面了解所学动作的形象、结构、要领和方法，是学生通过直观的感性认识获得动作概貌的主要手段，从而形成初步概念。

（3）练习法：在教师的指导下巩固技术，运用技法，为后续课程打下坚实的基础。

（4）多媒体教学法（线上线下混合式）

5.教学评价

（1）学习过程的评价（学习态度、参与程度、认知情况、提高程度、意志品质）

（2）学习效果的评价（动作规格60%，动作方法20%、劲力协调10%、动作神韵10%）

（3）分组展示课上所学动作

**第二章 空手道普及套路**

1.教学目标

（1）了解空手道普及套路并学习其套路动作，对空手道普及套路（铁骑）的动作形成清晰的理解，能用自己的语言加以阐述，并熟练掌握其运动技术为自主锻炼提供基本的方式方法

2.教学重难点

重点：熟练掌握空手道普及套路（铁骑），了解其动作攻防含义

难点：（1）要求上下肢体协调配合

(2)手型步型的正确到位

（3）动作路线的清晰明确

（4）力的强弱，体的伸缩，技的快慢

（5）动作贯串以至于相连

3.教学内容

第一节空手道普及套路（铁骑）

1. 套路学习
2. 骑马立
3. 背手受
4. 肘撞
5. 下段扫
6. 钩突
7. 内受
8. 背拳打
9. 外受
10. 波返
11. 诸手突

4、教学方法：（1）指导法（讲解、示范）（2）多媒体教学法（3）练习法（4）评价法（5）探究教学法（师生共同参与、自学任教）

5、教学评价：（1）学习过程的评价（学习态度、参与程度、认知情况、提高程度、意志品质）

（2）学习效果的评价（动作规格60%，动作方法20%、劲力协调10%、动作神韵10%）

（3）分组展示课上所学内容

。

**第三章 空手道平安初段**

1.教学目标

（1）了解空手道平安初段套路并学习其套路动作，对空手道平安初段的动作形成清晰的理解，能用自己的语言加以阐述，并熟练掌握其运动技术为自主锻炼提供基本的方式方法

2.教学重难点

重点：熟悉掌握空手道平安初段成套动作，了解其动作攻防含义

难点：（1）要求上下肢体协调配合

（2）手型步型的正确到位

（3）动作路线的清晰明确

（4）力的强弱，体的伸缩，技的快慢

（5）动作贯串以至于相连

3.教学内容

一、基本功法

（1）下段扫，

（2）中段顺突

（3）上段扬受

（4）中段手刀受

（5）铁槌打

二、形的练习

（1）右上段扬受

（2）右前屈立

（3） 挡受

三、各项基本功法练习

4、教学方法：（1）指导法（讲解、示范）（2）多媒体教学法（3）练习法（4）评价法（5）探究教学法（师生共同参与、自学任教）

5、教学评价：

（1）学习过程的评价（学习态度、参与程度、认知情况、提高程度、意志品质）

（2）学习效果的评价（动作规格60%，动作方法20%、劲力协调10%、动作神韵10%）

（3）分组展示课上所学内容

。

**第四章 空手道平安二段**

1.教学目标

（1）了解空手道平安二段套路并学习其套路动作，对空手道平安二段的动作形成清晰的理解，能用自己的语言加以阐述，并熟练掌握其运动技术为自主锻炼提供基本的方式方法

2.教学重难点

重点：熟悉掌握空手道平安二段成套动作，了解其动作攻防含义

难点：（1）要求上下肢体协调配合

（2）手型步型的正确到位

（3）动作路线的清晰明确

（4）力的强弱，体的伸缩，技的快慢

（5）动作贯串以至于相连

3.教学内容

一、基本功法

（1）内背臂受

（2）铁槌打

（3）里突

（4）直突

（5）横踢

（6）里拳打

（7）手刀受

（8）贯手

（9）逆内受

（10）前踢

（11）逆突

（12）诸手受

（13）下段扫

（14）上段扬受

二、形的练习

（1）左上段内背臂受

（2）右上段铁槌打

（3）右中段里突

（4）右上段横踢:

（5）左中段刀手受

三、各项基本功法练习

4、教学方法：（1）指导法（讲解、示范）（2）多媒体教学法（3）练习法（4）评价法（5）探究教学法（师生共同参与、自学任教）

5、教学评价：

（1）学习过程的评价（学习态度、参与程度、认知情况、提高程度、意志品质）

（2）学习效果的评价（动作规格60%，动作方法20%、劲力协调10%、动作神韵10%）

（3）分组展示课上所学内容

**第五章 空手道平安三段**

1.教学目标

（1）了解空手道平安三段套路并学习其套路动作，对空手道平安三段的动作形成清晰的理解，能用自己的语言加以阐述，并熟练掌握其运动技术为自主锻炼提供基本的方式方法

2.教学重难点

重点：熟悉掌握空手道平安三段成套动作，了解其动作攻防含义

难点：（1）要求上下肢体协调配合

（2）手型步型的正确到位

（3）动作路线的清晰明确

（4）力的强弱，体的伸缩，技的快慢

（5）动作贯串以至于相连

3.教学内容

一、基本功法

（1）准备姿势

（2）四股步

（3）肘格挡

（4）肘撞

（5）内受

（6）背拳打

（7）外受

（8）波返

（9）诸手突

（10）下段扫，

（11）中段顺突

（12）上段扬受

（13）中段手刀受

（14）铁槌打

二、形的练习

（1）对方右拳向中盘冲击时，下肢成虚步。同时，左拳屈肘格挡防守

（2）对方左拳向中盘冲击时。左拳向上拨砸防守

（3）.右拳向对方面体翻砸  
（4） 对方右拳向中盘冲击时.下肢成虚步。同时，左拳屈肘格挡防守

（5）左脚向前上半步。同时，右掌向对方心窝儿穿击.  
（6）对方右拳向中盘冲击时，下肢成四股步。同时、腰部迅速转动，右臂格档防守

三、各项基本功法练习

4、教学方法：（1）指导法（讲解、示范）（2）多媒体教学法（3）练习法（4）评价法（5）探究教学法（师生共同参与、自学任教）

5、教学评价：（1）学习过程的评价（学习态度、参与程度、认知情况、提高程度、意志品质）

（2）学习效果的评价（动作规格60%，动作方法20%、劲力协调10%、动作神韵10%）

（3）分组展示课上所学内容

**第六章 空手道平安四段**

1.教学目标

（1）了解空手道平安四段套路并学习其套路动作，对空手道平安四段的动作形成清晰的理解，能用自己的语言加以阐述，并熟练掌握其运动技术为自主锻炼提供基本的方式方法

2.教学重难点

重点：熟悉掌握空手道平安四段成套动作，了解其动作攻防含义

难点：（1）要求上下肢体协调配合

（2）手型步型的正确到位

（3）动作路线的清晰明确

（4）力的强弱，体的伸缩，技的快慢

（5）动作贯串以至于相连

3.教学内容

一、基本功法

（1）平立

（2）尖点地，屈膝成虚步

（3）手刀

（4）前踢

（5）横踢

（6）冲拳

（7）外受

（8）波返

（9）诸手突

（10）下段扫，

（11）中段顺突

（12）上段扬受

（13）中段手刀受

（14）铁槌打

二、形的练习

（1）对方右拳向中盘冲击时，下肢成左虚步。同时，左腕部格挡防守

（2）.左手按压对方手臂，右掌向对方颈部砍击

（3）又可左手抓握对方手臂，用力拧拉，右掌砍击对方颈部

（4）.对方左拳向中盘冲击时，右掌向上托臂防守

（5）.右脚以前脚掌踢击对方腹背侧

（6）对方右拳向中盘冲击时，左掌、下压防守，右掌翻砸对方面部

三、各项基本功法练习

4、教学方法：（1）指导法（讲解、示范）（2）多媒体教学法（3）练习法（4）评价法（5）探究教学法（师生共同参与、自学任教）

5、教学评价：

（1）学习过程的评价（学习态度、参与程度、认知情况、提高程度、意志品质）

（2）学习效果的评价（动作规格60%，动作方法20%、劲力协调10%、动作神韵10%）

（3）分组展示课上所学内容

**第七章 空手道平安五段**

1.教学目标

（1）了解空手道平安五段套路并学习其套路动作，对空手道平安五段的动作形成清晰的理解，能用自己的语言加以阐述，并熟练掌握其运动技术为自主锻炼提供基本的方式方法

2.教学重难点

重点：熟悉掌握空手道平安五段成套动作，了解其动作攻防含义

难点：（1）要求上下肢体协调配合

（2）手型步型的正确到位

（3）动作路线的清晰明确

（4）力的强弱，体的伸缩，技的快慢

（5）动作贯串以至于相连

3.教学内容

一、基本功法

（1）平立

（2）尖点地，屈膝成虚步

（3）下段扫，

（4）中段顺突

（5）上段扬受

（6）手刀

（7）冲拳

（8）外受

（9）波返

（10）诸手突

二、形的练习

（1）对方左拳向中盘冲击时，下肢成左虚步。同时，左拳屈肘格挡防守

（2）左手抓握对方左臂，用力拧拉，右拳冲击对方腹背侧

（3）对方右拳向上盘冲击时，下肢成左弓步。同时，两拳交叉上盘防守

（4）对方左拳向中盘冲击时，右碗迅速下砍

（5）对方左脚向中盘踢击时，下胶成后弓步。同时，左拳向下盘拨手防守

（6）对方左拳向上盘冲击时，左脚向前上半步。同时，左腕格挡防守

三、各项基本功法练习

（4、教学方法：（1）指导法（讲解、示范）（2）多媒体教学法（3）练习法（4）评价法（5）探究教学法（师生共同参与、自学任教）

5、教学评价：

（1）学习过程的评价（学习态度、参与程度、认知情况、提高程度、意志品质）

（2）学习效果的评价（动作规格60%，动作方法20%、劲力协调10%、动作神韵10%）

（3）分组展示课上所学内容

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 内容 | 教时分配 |
| 1 | 空手道基本动作（一） | 2 |
| 2 | 空手道基本动作（二） | 2 |
| 3 | 空手道普及套路（一） | 2 |
| 4 | 空手道普及套路（二） | 2 |
| 5 | 空手道平安初段（一） | 2 |
| 6 | 空手道平安初段（二） | 2 |
| 7 | 空手道平安二段（一） | 2 |
| 8 | 空手道平安二段（二） | 2 |
| 9 | 空手道平安三段（一） | 2 |
| 10 | 空手道平安三段（二） | 2 |
| 11 | 空手道平安四段（一） | 2 |
| 12 | 空手道平安四段（二） | 2 |
| 13 | 空手道平安五段（一） | 2 |
| 14 | 空手道平安五段（二） | 2 |
| 15 | 空手道平安五段（三） | 2 |
| 16 | 技术复习 | 2 |
| 17 | 复习考试 | 2 |
| 总计 | | 36 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 授课顺序 | 周次 | 日期 | 项目名称 | 内容提要 | 讲授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 一 | 1 |  | 空手道基本动作 | 手形、[手法](https://baike.baidu.com/item/%E6%89%8B%E6%B3%95/8038972)、拳法、步形、步法、立法、腿功和组合动作 | 2 | 1.复习空手道基本功并能够背出动作名称  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 二 | 2 |  | 空手道基本动作 | 手形、手法、拳法、步形、步法、立法、腿功和组合动作 | 2 | 1.复习空手道基本功并能够背出动作名称  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 三 | 3 |  | 空手道普及套路（一） | 第一段：8个动作 第二段：8个动作 | 2 | 1.复习空手道普及套路第一段和第二段并能够背出动作名称  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 四 | 4 |  | 空手道普及套路（二） | 第三段：8个动作  第四段：8个动作  完整练习 | 2 | 1.复习空手道普及套路第一到第四段并能够背出动作名称进行完整演练  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 五 | 5 |  | 空手道平安初段（一） | 第一到第十式 | 2 | 1.复习空手道平安初段第一到第十式并能够背出动作名称进行完整演练  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 六 | 6 |  | 空手道平安初段（二） | 第十一到第二十一式  第一到第二十一式完整练习 | 2 | 1.复习空手道平安初段第十一到第二十一式并能够背出动作名称进行完整演练  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 七 | 7 |  | 空手道平安二段（一） | 第一到第十三式 | 2 | 1.复习空手道平安二段第一到第十二式并能够背出动作名称进行完整演练  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 八 | 8 |  | 空手道平安二段（二） | 第十四式到第二十六式；第一式到第二十六式完整练习 | 2 | 1.复习空手道平安二段第一式到第二十六式并能够背出动作名称进行完整练习  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 九 | 9 |  | 空手道平安三段（一） | 第一式到第十式 | 2 | 1.复习空手道平安三段第一式到第十式并能够背出动作名称进行完整练习  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 十 | 10 |  | 空手道平安三段（二） | 第十一式到第二十式；第一式到第二十式完整练习 | 2 | 1.复习空手道平安三段第一式到第二十式并能够背出动作名称进行完整演练  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 十一 | 11 |  | 空手道平安四段（一） | 第一式到第十三式 | 2 | 1.复习空手道平安四段第一式到第十三式并能够背出动作名称进行完整练习  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 十二 | 12 |  | 空手道平安四段（二） | 第十四式到第二十七式；第一式到第二十七式完整练习 | 2 | 1.复习空手道平安四段第一式到第二十七式并能够背出动作名称进行完整演练  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 十三 | 13 |  | 空手道平安五段（一） | 第一到第八式 | 2 | 1.复习空手道平安五段第一到第八式并能够背出动作名称进行完整演练  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 十四 | 14 |  | 空手道平安五段（二） | 第九式到第十八式 | 2 | 1.复习空手道平安五段第九式到第十八式并能够背出动作名称进行完整练习  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 十五 | 15 |  | 空手道平安五段（三） | 第十八式到第二十三式；第一式到第二十三式完整练习 | 2 | 1.复习空手道平安五段第一式到第二十三式并能够背出动作名称进行完整演练  2.练习时要认真听讲，仔细揣摩动作 |  |
| 十六 | 16 |  | 技术复习 | 各项目依次进行复习 | 2 | 认真复习、备考 |  |
| 十七 | 17 |  | 复习考试 | 各项目依次进行复习后考试 | 2 | 调整心态积极应对 |  |

**六、教材及参考书目**

无指定教材

**七、教学方法**

（一）、讲解示范法

1.讲解

讲解要做到用语简练，重点突出，目的明确。讲解要根据教学任务和学生的实际水平来采用不同的方法，富于趣味性和启发性，并注意讲解的时机和效果。

（1）讲解的主要内容

（2）讲解的方法

2.示范

示范在直观教学中占主导地位，示范要力求做到准确、熟练。优美，并突出空手道特点。它可以使学生了解所学动作的形象、结构、要领和方法，是学生通过直观的感性认识获得动作概貌的主要手段。

（1）完整示范

（2）分解示范

（3）示范面与位置

3.领做与口令

在教学中，领做与口令指挥是教师示范和讲解的一种特殊形式，也是空手道教学的主要手段和方法。它能有效地引导学生掌握动作，也便于学生统一行动。

（二）练习法

1练习方法

练习是学生在教师指导下，通过反复实践掌握和提高空手道技术技能的主要方法。教学中经常采用的有模仿练习、重复练习等。

（1） 模仿练习

（2） 重复练习

2.练习形式

空手道课组织练习的形式一般有集体练习、分组练习和单人练习等。

（1）集体练习

（2）分组练习

（三）纠正错误法

纠正错误是教师对学生在学习掌握动作的过程中所出现的各种错误，加以指出，并帮助他们改正。一般常用的纠正方法有以下五种。

1.慢速分解领做

2. 静耗体验

3.保护帮助

4. 语言提示

5.对比分析

教师在纠正错误时，如属于共性错误的应采用集体纠正，特殊的错误应采用个别纠正。同时要启发学生分析错误动作的因果关系，培养他们分析问题和解决问题的能力。

（四）评价法

1观察与提问

2抽查与测验

3教学比赛

教学比赛是调动学生学练空手道积极性，培养他们习武热情，使他们在“竞争”的条件下进行演练，互相取长补短，交流技艺的重要方法。教学比赛可采用班级、小组及个人这三种形式进行。比赛的内容可分基本功和基本动作的比赛及套路比赛。评分可由教师评判或学生评议与教师评判相结合来予以评定。

（五）任务驱动法

通过给学生布置探索性学习任务，促进学生查阅资料，对知识体系进行整理，从而培养学生自主学习的习惯。

**八、评定方法**

**（一）评定方法**

**1．评定方法**

平时成绩：20%(考勤、日常表现、技术检查)

期中考试：30%（技术考试）

期末考试50%（理论与技术考试）

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表4：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 40% | 0% | 60% | 分目标达成度={0.4ｘ平时目标1成绩+0.6ｘ期末目标1成绩}/目标1总分。 |
| 课程目标2 | 40% | 0% | 60% |
| 课程目标3 | 40% | 0% | 60% |

**（三）评分标准**

| **课程目标及评分方法** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **技术评价的具体方法** | 动作规范，方法清楚，劲力顺达、节奏分明，手、眼、身、步协调配合，能熟练完成动作。 | 动作规范，方法清楚，劲力比较顺达，手、眼、身、步能较好配合，能比较熟练地完成动作。 | 动作比较规范，方法比较清楚，能一般完成动作。 | 动作无大错误，方法基本能体现，动作虽有不协调，但僵劲不十分突出，基本能完成动作 | 动作不规范，方法不清楚，不能完成动作 |
| **目标1**  **目标2** | 通过对空手道的学习，对理论知识与实践技术形成正确的认识，理解空手道对武术发展所产生的意义与价值，愿意进一步推动武术与民族传统体育学学科研究与实践工作，期待成为一名促进武术发展的推动者。 | 通过对空手道的学习，对理论知识与实践技术形成良好的认识，较好理解空手道对武术发展所产生的意义与价值，愿意进一步推动武术与民族传统体育学学科研究与实践工作，愿意成为一名促进武术发展的推动者。 | 通过对空手道的学习，对理论知识与实践技术形成基本正确的认识，基本理解空手道对武术发展所产生的意义与价值，愿意进一步推动武术与民族传统体育学学科研究与实践工作，不排斥成为一名促进武术发展的推动者。 | 通过对空手道的学习，对理论知识与实践技术形成基本正确的认识，基本理解空手道对武术发展所产生的意义与价值，愿意进一步推动武术与民族传统体育学学科研究与实践工作，不排斥成为一名促进武术发展的推动者。 | 通过对空手道的学习，对理论知识与实践技术没有形成正确的认识，不能理空手道对武术发展所产生的意义与价值，不愿意进一步推动武术与民族传统体育学学科研究与实践工作，不愿意成为一名促进武术发展的推动者。 |
| **目标3**  **目标4** | 完全能够高质量地综合运用学科知识和教育教学知识解决实践教育教学问题，全面掌握教学实践与教研实践的基础知识与基本技能，发展和提升教学能力。 | 能够高质量地综合运用学科知识和教育教学知识解决实践教育教学问题，全面掌握教学实践与教研实践的基础知识与基本技能，发展和提升教学能力。 | 能够较好地综合运用学科知识和教育教学知识解决实践教育教学问题，掌握教学实践与教研实践的基础知识与基本技能，发展和提升教学能力。 | 基本能够综合运用学科知识和教育教学知识解决实践教育教学问题，基本掌握教学实践与教研实践的基础知识与基本技能。 | 不能够综合运用学科知识和教育教学知识解决实践教育教学问题，不能掌握教学实践与教研实践的基础知识与基本技能。 |
| **目标5** | 积极参加小组合作等课程学习活动，并有效反思，有效改善学习策略，形成优秀的自主学习能力、合作意识、反思能力，并且能够根据自身的兴趣与能力特征，结合本专业课程知识体系的分析，为自己制定理想的职业发展计划，提升职业规划能力。 | 积极参加小组合作等课程学习活动，并能进行一定的反思，较为有效地改善学习策略，形成较好的自主学习能力、合作意识、反思能力，并且能够根据自身的兴趣与能力特征，结合本专业课程知识体系的分析，为自己制定适宜的职业发展计划，提升职业规划能力。 | 能参加小组合作等课程学习活动，并能进行基本的反思，改善学习策略，形成基本的自主学习能力、合作意识、反思能力，并且能够根据自身的兴趣与能力特征，结合本专业课程知识体系的分析，为自己制定基本的职业发展计划，有基本的职业规划能力。 | 能参加小组合作等课程学习活动，并能进行基本的反思，改善学习策略，形成基本的自主学习能力、合作意识、反思能力，并且能够根据自身的兴趣与能力特征，结合本专业课程知识体系的分析，为自己制定基本的职业发展计划，有基本的职业规划能力。 | 不能参加小组合作等课程学习活动，无法进行基本的反思，无法形成基本的自主学习能力、合作意识、反思能力。不能够根据自身的兴趣与能力特征，结合本专业课程知识体系的分析，制定基本的职业发展计划，没有形成基本的职业规划能力。 |