《武术散打主修（二）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | （五号宋体） | **课程代码** | WTCS1044 |
| **课程性质** | 专业必修 | **授课对象** | 民族传统体育专业 |
| **学 分** | 3学分 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 朱扬涛 | **修订日期** | 2023.8 |
| **指定教材** | 1.《武术散打教程》，朱瑞琪等编著，北京体育大学出版社，2012年第1版；  2. 《中国武术教程》（上、下册），邱丕相编著，人民体育出版社，2004年第1版  3. 《中国武术高级教练员岗位培训》教材(散打)，人民体育出版社，1998年12月。  4. 《中国散手》，人民体育出版社，1990年12月。  5．《武术散打训练新论 》曾于久，人民体育出版社2013年第一版。 | | |

**课程目标**

1. **总体目标：**

以武术散打基本理论知识、技术和技能为主要教学内容，以实践操作为主要教学手段，提高学生对武术散打理论知识，强化学生的武术散打基本技、战术能力。促进学生基本身体素质和活动能力的发展，提高学生散打技、战术运用的合理性和有效性。以拳、腿、摔的攻防为技术手段，掌握健身、防身、修身的方法，增强学生的爱国情怀和尚武精神，完善学生的个性和心理品质。目的是培养学生不畏挑战、勇于创新的学习理念，弘扬民族精神，传播我国的民族传统体育运动项目。

1. 课程目标：

1．强化武德教育

散打是中国武术的重要组成部分，是中华民族的国粹。“未练武先习德”，是中国武术的优良传统。尤其在当今商品经济的冲击下，武德教育显得更加重要。具体的说，就是要加强学生的“口德”、“拳德”、“职业道德”教育。使学生成为德才兼备、文武并举的栋梁之材。同时培养良好的学习风气和训练作风。

1. 注重能力的培养

能力包括实战能力、教学训练能力、科研能力及社会活动能力。在进校的前两年应加强专项技能的训练，使他们运动水平有较大的提高，并达到一级运动员标准。第三学年在保持运动水平的基础上，逐步掌握教学和训练的基本方法和理论。第四学年把所学的理论与实践知识应用于教学实习，同时接受实践的检验反馈，弥补自己的不足。同时还应该掌握科研方法，培养科学研究能力，把自己培养成为具有教学能力、训练能力、科研能力于一体的复合型人才。

另外，还应具备一定的社会工作能力，能够组织中小型的散打比赛，掌握散打竞赛的组织与编排以及裁判方法，三年级达到二级裁判标准，四年级争取达到一级裁判员的标准。

**课程目标1：**

通过武术散打运动项目竞赛规则的学习了解武术散打比赛规则及知识介绍、可用方法与禁用方法、得分标准与判罚，胜负名次评定、比赛场地与器材的规格，基本掌握武术散打竞赛理论能力。

**课程目标2：**

通过长期的训练实践对学生的体能、机能、心能和智能逐步提升，在掌握武术散打的基本技术、基本理论和基本使用方法的同时起到对武德修养的目的。

**课程目标3**

通过武术散打的学习让学生掌握武术散打的基本技术，了解武术散打基本技术的要领及训练方法。以拳、腿、摔基本技术为承载手段，掌握健身、防身、修身的方法，以实践的过程实现对人的教化。

（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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 1.1 | 武术散打竞赛规则 | 师德规范、教育情怀 |
| 课程目标2 | 2.1 | 武术散打防守技术 | 知识整合、教学能力  综合育人 |
| 2.2 | 武术散打跌法 |
| 专项力量素质 |
| 2.3 | 摔法基本功 |
| 武术散打主动摔法技术 |

**三、教学内容**

**第一章 理论篇**

**（一）武术散打竞赛规则**

1.教学目标：了解武术散打比赛规则，掌握竞赛通则与可用方法与禁用方法及得分标准与判罚标准

2.教学重难点：武术散打比赛评判方法与场地器材

3.教学内容：比赛通则、可用方法与禁用方法、得分标准与判罚、胜负与名次评定、比赛评判方法、场地与器材

4.教学方法：结合PPT和教学实例进行讲解

5.教学评价：通过课堂提问记录评价

**第二章 实践篇**

**（一）武术散打基本防守技术**

1.教学目标：了解武术散打基本防守技术，掌握防守技术的要领及练习方法

2.教学重难点：防守技术使用的时机把握

3.教学内容：接触性防守技术 手臂阻挡、提膝阻挡、推拍、格架、抄抱、搂抱

非接触性防守技术 躲闪、侧闪、后闪、下潜、摇避

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**（二）武术散打跌法技术**

1.教学目标：了解武术散打跌法技术，掌握散打倒地后的自我保护的要领及练习方法

2.教学重难点：不同倒地的部位支撑和闭气的配合

3.教学内容：前滚翻、后滚翻、左右侧滚翻、鱼跃前滚翻、转身鱼跃、后滚直起、前倒、后倒、左右侧倒

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**（三）专项力量素质**

1.教学目标：了解武术散打专项力量，掌握散打基本专项力量的要领及练习方法

2.教学重难点：克服阻力的大小

3.教学内容：最大力量、速度力量、力量耐力

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**（四）武术散打摔法基本功**

1.教学目标：了解武术散打摔法基本技术，掌握散打基本摔法技术的要领及练习方法

2.教学重难点：身法与手法、步法法的配合

3.教学内容：弹腿、涮腰、勾踢、蹲踢、抽腿、长腰崴、盘腿、跳蹦子

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**（五）武术散打主动摔技术**

1.教学目标：了解武术散打主动摔基本技术，掌握散打主动摔基本技术的要领及练习方法

2.教学重难点：把位的准确及身法、步法的配合

3.教学内容：抱单腿旋压摔、抱单腿手别摔、抱双腿前顶摔、抱双腿扛抱摔、抱腿弹踢摔、抱腿冲靠摔、颊颈过背摔、插肩过背摔、抱腰过背摔、架梁摔、、挂臂挑腿摔、固颈摔、手别摔、冲步搂腿摔、躺刀摔

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 武术散打竞赛规则 | 4 |
| 第二章 | 武术散打防守技术 | 12 |
| 武术散打跌法 | 8 |
| 专项力量 | 8 |
| 武术散打摔法基本功 | 8 |
| 武术散打主动摔 | 24 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 教学内容 | 时数 | 要求 | 备注 |
| 1 |  | 武术散打竞赛规则 | 4 | 了解武术散打竞赛规则，掌握竞赛通则与可用方法与禁用方法及得分标准与判罚标准 |  |
| 2 |  | 武术散打接触性防守技术 | 4 | 掌握武术散打拳法接触性防守技术的要领及练习方法 |  |
| 3 |  | 武术散打接触性防守技术 | 4 | 掌握武术散打腿法接触性防守技术的要领及练习方法 |  |
| 4 |  | 武术散打非接触性防守技术 | 4 | 掌握武术散打拳法、腿法非接触性防守技术的要领及练习方法 |  |
| 5 |  | 武术散打跌法技术 | 4 | 掌握武术散打跌法滚翻、鱼跃技术的要领及练习方法 |  |
| 6 |  | 武术散打跌法技术 | 4 | 掌握武术散打跌法倒地技术的要领及练习方法 |  |
| 7 |  | 专项力量 | 4 | 掌握散打专项力量的要领及练习方法 |  |
| 8 |  | 专项力量 | 4 | 掌握散打专项力量的要领及练习方法 |  |
| 9 |  | 武术散打摔法基本功 | 4 | 掌握散打摔法基本技术的要领及练习方法 |  |
| 10 |  | 武术散打摔法基本功 | 4 | 掌握散打摔法基本技术的要领及练习方法 |  |
| 11 |  | 武术散打主动摔技术 | 4 | 掌握散打抱摔摔技术的要领及练习方法 |  |
| 12 |  | 武术散打主动摔技术 | 4 | 掌握散打抱摔摔技术的要领及练习方法 |  |
| 13 |  | 武术散打主动摔技术 | 4 | 掌握散打抱摔摔技术的要领及练习方法 |  |
| 14 |  | 武术散打主动摔技术 | 4 | 掌握散打抱摔技术的要领及练习方法 |  |
| 15 |  | 武术散打主动摔技术 | 4 | 掌握散打抱摔技术的要领及练习方法 |  |
| 16 |  | 武术散打主动摔技术 | 4 | 掌握散打抱摔技术的要领及练习方法 |  |
| 17 |  | 考核 | 4 | 检验教学成果 |  |
| 18 |  | 机动 |  |  |  |

**六、教材及参考书目**

1.《武术散打教程》，朱瑞琪等编著，北京体育大学出版社，2012年第1版；

2. 《中国武术教程》（上、下册），邱丕相编著，人民体育出版社，2004年第1版

3. 《中国武术高级教练员岗位培训》教材(散打)，人民体育出版社，1998年12月。

4. 《中国散手》，人民体育出版社，1990年12月。

5．《武术散打训练新论 》曾于久，人民体育出版社2013年第一版

**七、教学方法**

（一）理论课

1. 专题化课堂讲授为主，课堂讨论与课后查阅资料为辅

根据教学大纲要求，宣讲本课程的目的任务、教学内容、考核评价方法。围绕本课程基本知识点，广泛收集和整理相关专业资料，把握本课程的发展动态，介绍武术散打的起源、发展与现状。比赛形式和场地装备的规格和使用方法。通过提问的方式，引导学生在课堂进行讨论和课后进行资料的查阅、比赛的赏析，以此增进学生对武术散打运动的了解和学习的兴趣，开阔视野并形成对武术散打项目的独特理解。

（二）技术课

1. 初学阶段的技术训练任务主要是培养初略的动作表象、学习动作的基本过程和积累基本动作经验。主要使用动作示范和讲解相结合的教学方法，使学生形成正确动作表象，理解动作原理和要领，提高学生练习的准确性和合理性。用完整示范展示过程和结果，用分解示范剖析动作要点或难点，用对比示范暴露和解决问题。讲解以有利于大多数学生为原则，对共性问题集体讲解，兼顾少数学生的单独问题进行个别讲解。要体现精讲多练的原则，保证练习的次数和效果，讲练结合、边讲边练，保证信息传输的多渠道、及时性和有效度。

2. 利用现代媒体技术，提高信息反馈的速度和准确性，有针对性地指导学生地学习。现场录像回放，手机拍摄回放能直观地显示练习中存在的问题，也可以通过观察动作迅速建立正确概念。在保证手机正确用途的情况下，鼓励学生利用现有条件改善自身学习效果和效率。

3. 提倡学生自主学习，培养学生的自信心。武术散打的教学主题是让学生掌握正确的动作动力定型和技法的使用。散打技法练习是一个互动性和趣味性强的过程，散打技法中的拳、腿、摔单一技术都具有相生相克的规律，拳法可克拳法，腿法可克腿法，摔法可克摔法。三个方面作为一个技法的整体综合使用，互相之间也是相生相克。学生解答的方式可以多种多样，这是一个解题的过程，而解题的方式是因人而异的，并非也不能够千篇一律，个人能力的开发和优势的发挥在散打运动中有重要的作用。在不断的实践中对提高其练习的自觉性、自主性，增强其自我肯定、触发其自我反省有独特效用。

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 武术散打理论 | 期末：理论考核 |
| 课程目标2 | 基础技能 | 平时：出勤率、课堂表现 |
| 专项身体能力 | 期末：技术考核 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

1. 平时成绩20%

根据学生在平时教学中的出勤及课堂表现情况给出平时成绩，学生平时课堂中带准备活动、课堂纪律，回答问题、专题讨论时在语言表达、示范水平、武德表现等方面的情况进行评定，该成绩由任课老师评定。

2. 理论成绩30%（期末考试）

采用闭卷考试形式，该成绩由任课老师评定。

3. 技术成绩50%（期末考试）

（1）攻防套路演练

**技术评分标准：**

10—8.6分：考生礼仪规范，精神饱满；技术动作正确、规范、协调；攻防意识明显、时机把握准确、速度快；符合实战要求。

8.5—7.6分：考生礼仪规范，精神饱满；技术动作较正确、较规范、较协调；攻防意识较明显、时机把握准确、速度快；符合实战要求较好。

7.5—6.0分:考生礼仪规范，精神饱满；技术动作较正确、较规范、协调性一般；攻防意识一般、时机把握和速度一般；基本符合实战要求。

6分以下:考生达不到以上要求标准。

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：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** | **理论** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 20 | 30 | 50 | 平时+理论+期末=总成绩 |
| 课程目标2 | 20 | 30 | 50 |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **75-89** | **60-74** | **＜60** |
| **优** | **良** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 通过武术散打运动项目竞赛规则的学习了解武术散打比赛规则及知识介绍、可用方法与禁用方法、得分标准与判罚，胜负名次评定、比赛场地与器材的规格，掌握武术散打竞赛理论能力。 | 通过武术散打运动项目竞赛规则的学习较好的了解武术散打比赛规则及知识介绍、可用方法与禁用方法、得分标准与判罚，胜负名次评定、比赛场地与器材的规格，较好的掌握武术散打竞赛理论能力。 | 通过武术散打运动项目竞赛规则的学习基本了解武术散打比赛规则及知识介绍、可用方法与禁用方法、得分标准与判罚，胜负名次评定、比赛场地与器材的规格，不能掌握武术散打竞赛理论能力。 | 通过武术散打运动项目竞赛规则的学习不了解武术散打比赛规则及知识介绍、可用方法与禁用方法、得分标准与判罚，胜负名次评定、比赛场地与器材的规格，不能掌握武术散打竞赛理论能力。 |
| **课程**  **目标2** | 通过长期的训练实践对学生的体能、机能、心能和智能逐步提升，在掌握武术散打的基本技术、基本理论和基本使用方法的同时起到对武德修养的目的。 | 通过长期的训练实践对学生的体能、机能、心能和智能较大提升，在掌握武术散打的基本技术、基本理论和基本使用方法的同时起到对武德修养的目的。 | 通过长期的训练实践对学生的体能、机能、心能和智能有一定的提升，在掌握武术散打的基本技术、基本理论和基本使用方法的同时起到对武德修养的基本目的。 | 通过长期的训练实践对学生的体能、机能、心能和智能没有提升，不能掌握武术散打的基本技术、基本理论和基本使用方法，对武德的基本修养没有提高。 |
| **课程**  **目标3** | 通过武术散打的学习让学生掌握武术散打的基本技术，了解武术散打基本技术的要领及训练方法。以拳、腿、摔基本技术为承载手段，掌握健身、防身、修身的方法，以实践的过程实现对人的教化。 | 通过武术散打的学习让学生较好掌握武术散打的基本技术，较了解武术散打基本技术的要领及训练方法。以拳、腿、摔基本技术为承载手段，较好掌握健身、防身、修身的方法，以实践的过程实现对人的教化。 | 通过武术散打的学习让学生基本掌握武术散打的基本技术，基本了解武术散打基本技术的要领及训练方法。 | 通过武术散打的学习学生不能掌握武术散打的基本技术，不了解武术散打基本技术的要领及训练方法。 |

**十、学习建议**

1. 学习中要秉承“安全第一、预防为主”的先导原则，时刻关注教师在教学内容安排、教法选择、组织管理、保护措施等方面的合理性和安全性，以保证教学活动顺利开展。

2. 基本技术和技能的学习有赖于身体素质，特别是专项身体素质的发展，多实践、多练习，在课外注重身体素质的锻炼，决定了技术水平所能达到的上限。

3. 根据课程技法使用的灵巧性高的特点，始终坚持因人而异、大胆创新的理念，用有效的方式和方法发现和发挥自身的个人特点，努力在技术水平增长的同时能获得运动乐趣和成就感。

4. 倡导、培养、勇敢顽强、机智冷静的品质，有意识地发展并形成优良的责任感和团队精神，能增进对武术散打运动的了解，为弘扬民族精神，传播我国民族传统体育运动项目奋斗不息。