《武术技能强化与训练五》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Wushu Strengthening and Training Ⅴ | **课程代码** | PEED0039 |
| **课程性质** | 专业选修课 | **授课对象** | 体育教育（师范） |
| **学 分** | 2.0 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 杨敢峰 | **修订日期** | 2021年4月19日 |
| **指定教材** | 无指定教材 | | |

**二、课程目标**

（一）总体目标

《武术技能强化与训练五》是一门专业选修课程，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。课程教学所要达到的总目标：通过分析武术文化尚武崇德的重要内涵，并对武术与中国传统文化的相互影响进行阐述，培养自强不息的民族精神。通过技法分析，加强了武术自学自练的方法指导。学习武术基本功、基本动作，学习基本的拳术和器械套路。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武术训练的教师素质，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，并促进相关学科的学习。

（二）本课程分目标

分目标1：以社会主义核心价值观为引导，以职业理想为重点，结合学生具体专业培养目标，帮助学生全面掌握师德规范，形成职业理想与专业认同、师德情感陶冶与人文科学修养、教育实践与爱生体验相融合的教育情怀。

分目标2：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。能根据学校特色运动项目，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。掌握和运用现代化信息技术手段，熟练使用电脑设计教学，具备较高的教学能力和教学研究能力。

分目标3：初步掌握学生养成教育规律，掌握培养学生正确发展的途径与方法。在教育实践中能够独立组织社团活动和主体教育活动，对学生进行爱国主义教育。将知识学习、能力发展和思想品德养成有机结合，培养适应现代社会的文明和健康生活方式。

分目标4：牢固树立终身学习观，不断探索学校体育的教学规律，时刻掌握国内外学校教育的发展动态和改革趋势。能结合工作实际不断提高业务水平，规划未来发展蓝图，能用批判性思维审视问题，具有创新精神，具备解决现实问题的能力。能够在教学团队中间无障碍沟通，通过相互学习快速成长。在日常工作中具有团队协作精神和较强的领导能力。

（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** | | | **课程目标** | **对应关系说明** |
| **维**  **度** | **二级指标** | **指标点** |
| 1**践行师德** | **1-1师德规范** | 1-1-1能在工作岗位践行社会主义核心价值观，具备我国现阶段社会主义政治认同、思想认同和情感认同。 | **课程分目标1** | 1.通过武术基本功与武德的教育，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.通过武术各拳术的发展演变的介绍与著名拳师的介绍，使学生明白立德树人是教师的根本任务，并且需要严格遵守职业道德规范，成为“四有”老师。  3.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。  4.通过将武术深厚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。  5.通过武术套路的学习使学生掌握一定的武术套路创编方法，培养学生的创新思维。 |
| 1-1-2树立正确的世界观、人生观和价值观。 |
| 1-1-3以立德树人为教师的根本任务，严格遵守职业道德规范，成为“四有”老师。 |
| **1-2教育情怀** | 1-2-1具有强烈的终身投身于我国体育教育事业的信念，认同体育教师工作的意义。 |
| 1-2-2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。 |
| 1-2-3具有一定的人文底蕴和坚持不懈的科学探索精神，富有爱心，尊重学生，注重学生优良品质的培养和学习行为的养成，鼓励创新思维，成为学生的引路人。 |
| **2学会教学** | **2-1学科素养** | 2-1-1具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，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。 | **课程分目标2** | 1.通过对武术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.强化武术套路的熟练程度，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。 |
| **2-2教学能力** | 2-2-1能根据学校特色运动项目，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。 |
| 2-2-2掌握和运用现代化信息技术手段，熟练使用电脑设计教学，具备较高的教学能力和教学研究能力。 |
| **3学会育人** | **3-1综合育人** | 3-1-1初步掌握学生养成教育规律，掌握培养学生正确发展的途径与方法。 | **课程分目标3** | 1.通过科学的方法与正确的武术套路示范，使学生循序渐进地掌握武术套路。  2.通过武术套路的教学使学生在教育实践中能够独立组织社团活动和主体教育活动。  3.通过武术的技术与文化的学习，使学生能够将知识学习、能力发展和思想品德养成有机结合。 |
| 3-1-2在教育实践中能够独立组织社团活动和主体教育活动，对学生进行爱国主义教育。 |
| 3-1-3将知识学习、能力发展和思想品德养成有机结合，培养适应现代社会的文明和健康生活方式。 |
| **4学会发展** | **4-1自主学习** | 4-1-1牢固树立终身学习观，不断探索学校体育的教学规律，时刻掌握国内外学校教育的发展动态和改革趋势。 | **课程分目标4** | 1.通过武术内容的学习，使学生养成终身锻炼、终身习武的习惯，并能够结合国内外学校教育的发展动态和改革趋势为武术教学的发展提供思路。  2.通过武术文化的学习，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。 |
| 4-1-2能结合工作实际不断提高业务水平，规划未来发展蓝图，能用批判性思维审视问题，具有创新精神，具备解决现实问题的能力。 |
| **4-2沟通合作** | 4-2-1能够在教学团队中间无障碍沟通，通过相互学习快速成长。 | 1.通过武术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.通过武术套路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。 |
| 4-2-2在日常工作中具有团队协作精神和较强的领导能力。 |

**三、教学内容**

**内容一：武术基本功**

**教学目标：**加强武术基本功和基本动作的练习，使技术教学与发展学生身体素质相结合，磨练学生的意志品质、陶冶情绪，达到健身、健心、娱乐的目的。

**重点：**腿法练习和跳跃练习

**难点：**腿法中的速度、跳跃的高度和动作的速度

**教学内容**

（1）肩臂练习；（2）腰部练习；（3）腿部练习；（4）手型与手法

（5）步型与步法；（6）腿法练习；（7）平衡练习；（8）跳跃练习

**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

**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%）

**内容二：南拳自选套路**

**教学目标：**学练南拳动作的运动特点，掌握南拳动作的基本技法为自主锻炼提供基本的方式方法。

**重点：**熟练掌握南拳自选套路成套动作，了解南拳自选套路的攻防含义。

**难点：**指定动作、基本腿法与手法、动作的衔接与神韵的体现。

**教学内容**

（1）拳、掌、爪三种主要手型和马步(或一字马步、二字马步)、弓步(或丁字弓步)、虚步、跪步(或骑龙步及单、双蝶步)、独立步五种步型。其中弓步不少于6次，马步不少于4次，虚步、独立步不少于2次。

（2）手法、肘法、桥法、步法中的一部分。

（3）三种不同的腿法动作。

（3）三种不同的跳跃动作。

（4）指定动作。

（5）完成套路的时间不得少于1分20秒。

**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）

**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%）

**内容三：枪术自选套路**

**教学目标：**学练枪术动作的运动特点，掌握枪术动作的基本技法为自主锻炼提供基本的方式方法。

**重点：**熟练掌握枪术自选套路，了解枪术自选套路的攻防含义。

**难点：**指定动作、枪法与身体动作协调一致。

**教学内容**

（1）弓步、仆步、虚步三种主要步型。弓步不少4次，仆步和虚步不少2次。

（2）不得少于八组不同组别的主要枪法。

（3）完整的"拦、拿、扎枪"不得少于10次。

（4）指定动作。

（5）完成套路的时间不得少于1分20秒。

**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）

**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%）

**内容四：武术教练学**

**教学目标：**武术教学与训练要做到目的明确、重点突出、用语简练；要根据不同的内容，采取不同的方法；要富于趣味性和启发性，并注意使用教学方法使用的时机和效果。

**重点：**武术教练学

**难点：**综合学生、环境、场地等各方面因素，能够合理运用各教学与训练的方法。

**教学内容**

（1）武术教学与训练的特点

（2）武术教学法

（3）各套路教学的步骤与要求

（4）攻防技术教学的步骤与要求

（5）武术教学训练的要求

（6）武术教学评价

**教学方法:**（1）讲授法（2）讨论法（3）演示法

**教学评价：**分组模拟课堂展示（武术微课的展示、讨论、提高）。

**四、学时分配**

**表2：各项目的具体内容和学时分配**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **周次** | **内容** | **学时数** |
| 1 | 武术基本功 | 4 |
| 2 | 南拳自选套路（一） | 4 |
| 3 | 南拳自选套路（二） | 4 |
| 4 | 南拳自选套路（三） | 4 |
| 5 | 南拳自选套路（四） | 4 |
| 6 | 南拳自选套路（五） | 4 |
| 7 | 南拳自选套路（六） | 4 |
| 8 | 枪术自选套路（一） | 4 |
| 9 | 枪术自选套路（二） | 4 |
| 10 | 枪术自选套路（三） | 4 |
| 11 | 枪术自选套路（四） | 4 |
| 12 | 枪术自选套路（五） | 4 |
| 13 | 枪术自选套路（六） | 4 |
| 14 | 武术教练学（七） | 4 |
| 15 | 武术教练学（八） | 4 |
| 16 | 技术复习 | 4 |
| 17 | 复习考试 | 4 |
| 总计 | | 72 |

**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 |  | 武术基本功 | （1）柔韧练习  （2）基本腿法  （3）基本手法  （4）基本腿法 | 4 | 1.复习武术基本功并能够背出动作名称。  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作难度。 |  |
| 二~七 | 2~7 |  | 南拳自选套路（一）~（六） | （1）拳、掌、爪三种主要手型和马步(或一字马步、二字马步)、弓步(或丁字弓步)、虚步、跪步(或骑龙步及单、双蝶步)、独立步五种步型。其中弓步不少于6次，马步不少于4次，虚步、独立步不少于2次。  （2）手法、肘法、桥法、步法中的一部分。  （3）三种不同的腿法动作。  （3）三种不同的跳跃动作。  （4）指定动作。  （5）完成套路的时间不得少于1分20秒。 | 4 | 1.复习课上所学南拳自选套路并能够背出动作名称。  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作难度。 |  |
| 八~十三 | 8~13 |  | 枪术自选套路（一）~（六） | （1）弓步、仆步、虚步三种主要步型。弓步不少4次，仆步和虚步不少2次。  （2）不得少于八组不同组别的主要枪法。  （3）完整的"拦、拿、扎枪"不得少于10次。  （4）指定动作。  （5）完成套路的时间不得少于1分20秒。 |  | 1.复习课上所学枪术自选动作并能够背出动作名称。  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作难度。 |  |
| 十四 | 14 |  | 武术教练学（七） | 1.武术教学训练的特点与要求  2.武术教学法 | 4 | 复习武术的教法并能够灵活运用。 |  |
| 十五 | 15 |  | 武术教练学（八） | 1.套路教学训练步骤与要求  2.攻防技术教学的步骤与要求 | 4 | 能够结合课堂所学，合理运用各教法进行微课展示。 |  |
| 十六 | 16 |  | 技术复习 | 各项目依次进行复习 | 4 | 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 | 4 | 调整心态积极应对。 |  |

本课程按照课程思政要求进行随堂教学。

**六、教材及参考书目**

[1]于再清.以科学发展观为统领，努力促进武术运动进一步走向世界.体育工作情况(理论增刊)，2008(922).

[2]国家体育总局武术研究院.我国中小学武术教育改革与发展的研究[M].北京：高等教育出版社，2008.

[3]中国体育科学学会武术分会.武术科学研究新进展.体育科学研究现状与展望(2005—2007).中国体育科学学会，2007.

[4]蔡仲林，周之华.武术(第三版)[M].北京：高等教育出版社，2000.

[5]国家体委武术研究院.中国武术史[M].北京：人民体育出版社，1997.

[6]周伟良.中国武术史[M].北京：高等教育出版社，2003.

[7]林伯源.中国武术史[M].北京：北京体育大学出版社，1994.

[8]中国武术百科全书编撰委员会.中国武术百科全书[M].北京：中国大百科全书出版社，1998.

[9]全国体育院校教材委员会武术教材小组.武术理论基础[M].北京：人民体育出版社，1997.

[10] 中国武术段位制编写组.中国武术段位制理论教程[M]. 北京：北京体育大学出版社,1997.

[11]全国体育院校教材委员会.武术(上册)[M].北京：人民体育出版社，1991.

[12]全国体育院校教材委员会.中国武术教程(上册)[M].北京，人民体育出版社，2004.

[13]全国体育院校教材委员会.武术[M].北京：人民教育出版社，1989.

[14]武术教材编写组编.武术[M].北京：高等教育出版社，1996.

[15]全国武术训练教材编写组.全国武术训练教材[M].北京：北京体育大学出版社，1991.

[16]方金辉等编著.中国武术辞典[M].合肥：安徽人民出版社，1987.

[17]叶伟.散打运动训练理论与实践[M]，北京：人民体育出版社，2004.

[18]国家体育总局，中国体育教练员岗位培训教材(散手)[M].北京：人民体育出版社，1999.

**七、教学方法**

（一）、指导法

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，并突出武术特点。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，也是武术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武术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、默想练习等。

（1） 模仿练习

（2） 重复练习

（3）默想练习

2.练习形式

武术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武术积极性，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，套路比赛或攻防格斗比赛(攻防格斗比赛要保证安全)。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）多媒体教学法

1.线上线下组合教学

2.微格教学

3.视频、录像教学

（六）探究教学法

1.共同参与

2.自学任教

3.创新学习

**八、考核方式及评定方法**

（一）评定方法

平时成绩：20%（考勤与提问、考察）

期末理论考试：30%（武术理论）

期末技术考试：50%（各项目技术）

**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** | **期末理论** | **期末技术** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 20% | 30% | 50% | 分目标达成度={0.2ｘ平时分目标成绩+0.3ｘ期末理论分目标成绩+0.5ｘ期末技术分目标成绩}/分目标总分。 |
| 课程目标2 | 20% | 30% | 50% |
| 课程目标3 | 20% | 30% | 50% |
| 课程目标4 | 20% | 30% | 50% |

（二）评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程标准** | **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** |
| **武术技术评分标准** | 动作规范，方法清楚，劲力顺达，节奏分明，手、眼、身、步协调配合，能熟练完成动作者，**9分或9分以上**。 | 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者，**8～8.9分**。 | 动作比较规范，方法比较清楚，能一般完成动作者，**7～7.9分** | 动作无大错误，方法基本能体现，动作虽有不协调现象，但僵劲不十分突出，基本能完成动作者，**6～6.9分**。 | 动作不规范，方法不清楚，不能完成动作者**6分以下**(不含6分)。 |
| **课程**  **目标1** | 完全能够全面深入地以社会主义核心价值观为引导，以职业理想为重点，结合自身具体专业培养目标，全面掌握师德规范，形成职业理想与专业认同、师德情感陶冶与人文科学修养、教育实践与爱生体验相融合的教育情怀。 | 能够全面深入地以社会主义核心价值观为引导，以职业理想为重点，结合自身具体专业培养目标，全面掌握师德规范，形成职业理想与专业认同、师德情感陶冶与人文科学修养、教育实践与爱生体验相融合的教育情怀。 | 能够较好地以社会主义核心价值观为引导，结合自身具体专业培养目标，较全面掌握师德规范，并形成职业理想与专业认同、师德情感陶冶与人文科学修养、教育实践与爱生体验相融合的教育情怀。 | 基本能够以社会主义核心价值观为引导，基本掌握师德规范，形成职业理想与专业认同、师德情感陶冶与人文科学修养、教育实践与爱生体验相融合的教育情怀。 | 基本能够以社会主义核心价值观为引导，未能掌握师德规范，不能很好地形成职业理想与专业认同、师德情感陶冶与人文科学修养、教育实践与爱生体验相融合的教育情怀。 |
| **课程**  **目标2** | 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。 |
| **课程**  **目标3** | 能够充分地依据分类育人和全程育人原则，熟悉学生的身心发展特点，掌握教学管理的基本技能，综合育人能力强。 | 能够依据分类育人和全程育人原则，熟悉学生的身心发展特点，掌握教学管理的基本技能，综合育人能力强。 | 能够较好地依据分类育人和全程育人原则，较为熟悉学生的身心发展特点，较好掌握教学管理的基本技能，综合育人能力较强。 | 基本能够依据分类育人和全程育人原则，基本熟悉学生的身心发展特点，基本掌握教学管理的基本技能，综合育人能力一般。 | 不能够依据分类育人和全程育人原则，不能熟悉学生的身心发展特点，不能掌握教学管理的基本技能，综合育人能力差。 |
| **课程**  **目标4** | 通过武术的探究学习能够大幅度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，培养学生的团结协作能力与领导力。 | 通过武术的探究学习能够增强较大幅度学生的沟通交流能力，提升学生的自学与相互学习的能力，培养学生的团结协作能力与领导力。 | 通过武术的探究学习能够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，培养学生的团结协作能力与领导力。 | 通过武术的探究学习能够小幅度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，培养学生的团结协作能力与领导力。 | 通过武术的探究学习没有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，培养学生的团结协作能力与领导力。 |