《中国式摔跤》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Chinese—style Wrestling | **课程代码** | WTCS1008 |
| **课程性质** | 专业必修课 | **授课对象** | 武术与民族传统体育学 |
| **学 分** | 2 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 李龙等 | **修订日期** | 2021年3月 |
| **指定教材** | 《中国式摔跤》 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

本专业培养德、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的大学生；能系统掌握中国式摔跤的基本理论、基本技能和基本方法，具备较好的专项运动教学、训练、竞赛和管理的能力；熟练地掌握中国式摔跤的基本技能；具备传播、推广、教育、传承中国式摔跤的能力；具有创新精神和创新意识，能在中小学校、社会体育等领域胜任中国式摔跤的工作的应用型、复合型人才。

（二）课程目标：

**课程目标1：**

1．1 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。

1．2 系统掌握中国式摔跤的基本理论、基本技能和基本方法。

**课程目标2：**

2．1能够较好地从事中国式摔跤的理论研究、技术教学和训练管理工作，并能够运用中国式摔跤的相关知识指导工作。

2．2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理论、技术以及科研能力，具有国际化视野和跨文化交流的能力，具有创新精神、创业意识和创新创业能力。

（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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 | 中国式摔跤概述 | 了解中国式摔跤的发展动态和相关的前沿理论 |
| 1.2 | 中国式摔跤常识 | 能够系统地掌握民中国式摔跤相关理论以及运动技能 |
| 课程目标2 | 2.1 | 中国式摔跤基本功练习 | 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 |
| 2.2 | 中国式摔跤技法 | 能基于中国式摔跤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 |

**三、教学内容**

**第一章** 摔跤实战预备式及步法

1.教学目标：武德教育、掌握实战预备式及步法。

2.教学重难点：背步。

3.教学内容：上步、退步、背步等。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评估

**第二章** 搵法（一）

1.教学目标：武德教育、掌握搵法（一）进攻与防守。

2.教学重难点：搵法。

3.教学内容：上把揾、下把揾。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评价

**第三章** 搵法（二）

1.教学目标：武德教育、掌握搵法（二）进攻与防守。

2.教学重难点：搵法。

3.教学内容：圈胳膊揾等。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评价

**第四章** 揣法（一）

1.教学目标：武德教育、掌握揣法（一）进攻与防守。

2.教学重难点：揣法

3.教学内容：里揣、外揣。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评价。

**第五章** 揣法（二）

1.教学目标：武德教育、掌握揣法（二）进攻与防守。

2.教学重难点：揣法。

3.教学内容：倒手揣等。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评价。

**第六章** 条件实战与攻防技术分析

1.教学目标：武德教育、提高实战能力及技战术分析能力。

2.教学重难点：实战。

3.教学内容：实战技战术。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评价。

**第七章** 别法（一）

1.教学目标：武德教育、掌握别法（一）进攻与防守。

2.教学重难点：别法。

3.教学内容：手别、捧别。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评价。

**第八章** 别法（二）

1.教学目标：武德教育、掌握别法（二）进攻与防守。

2.教学重难点：别法。

3.教学内容：腿别等。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评价。

**第九章** 扑法（一）

1.教学目标：武德教育、掌握扑法（一）进攻与防守。

2.教学重难点：扑法。

3.教学内容：大拿扑足。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评价。

**第十章** 扑法（二）

1.教学目标：武德教育、掌握扑法（二）进攻与防守。

2.教学重难点：扑法。

3.教学内容：上步扑足等。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评价。

**第十一章** 挽法

1.教学目标：武德教育、掌握挽法进攻与防守。

2.教学重难点：挽法。

3.教学内容：把腰前挽、捧臂挽。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评价。

**第十二章** 切法。

1.教学目标：武德教育、掌握切法进攻与防守

2.教学重难点：切法。

3.教学内容：切的技法。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评价。

**第十三章** 穿法

1.教学目标：武德教育、掌握穿法进攻与防守。

2.教学重难点：穿法。

3.教学内容：穿裆考、穿裆起、穿裆扛。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习。

5.教学评价：作业评价。

**第十四章** 摔跤基本知识理论课

1.教学目标：武德教育、掌握摔跤基本理论知识。

2.教学重难点：技法的掌握。

3.教学内容：技法总结。

4.教学方法：视频讲解、示范、启发引导。

5.教学评价：作业评价。

**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 | 摔跤实战预备式及步法 | 4 |
| 第二章 | 搵法（一） | 4 |
| 第三章 | 揾法（二） | 4 |
| 第四章 | 揣法（一） | 4 |
| 第五章 | 揣法（二） | 4 |
| 第六章 | 条件实战与攻防技术分析 | 4 |
| 第七章 | 别法（一） | 4 |
| 第八章 | 别法（二） | 4 |
| 第九章 | 扑法（一） | 4 |
| 第十章 | 扑法（二） | 4 |
| 第十一章 | 挽法 | 4 |
| 第十二章 | 切法 | 4 |
| 第十三章 | 穿法 | 4 |
| 第十四章 | 实战及技战术分析 | 4 |
| 第十五章 | 机动 | 4 |
| 第十六章 | 摔跤基本知识理论课 | 4 |
| 第十七章 | 考试 | 4 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 |  | 摔跤实战预备式及步法 | 掌握实战预备式及步法 | 4 | 中国式摔跤的特点有哪些 |  |
| 2 |  | 搵法（一） | 掌握搵法（一）进攻与防守 | 4 | 搵法的进攻特点 |  |
| 3 |  | 揾法（二） | 掌握揾法（二）进攻与防守 | 4 | 搵法的防守特点 |  |
| 4 |  | 揣法（一） | 掌握揣法（一）进攻与防守 | 4 | 揣法的进攻特点 |  |
| 5 |  | 揣法（二） | 掌握揣法（二）进攻与防守 | 4 | 揣法的防守特点 |  |
| 6 |  | 条件实战与攻防技术分析 | 提高实战能力及技战术分析能力 | 4 | 常用的实战攻防技术有哪些 |  |
| 7 |  | 别法（一） | 掌握别法（一）进攻与防守 | 4 | 别法的进攻特点 |  |
| 8 |  | 别法（二） | 掌握别法（二）进攻与防守 | 4 | 别法的防守特点 |  |
| 9 |  | 扑法（一） | 掌握扑法（一）进攻与防守 | 4 | 扑法的进攻特点 |  |
| 10 |  | 扑法（二） | 掌握扑法（二）进攻与防守 | 4 | 扑法的防守特点 |  |
| 11 |  | 挽法 | 掌握挽法进攻与防守 | 4 | 挽法的进攻与防守特点 |  |
| 12 |  | 切法 | 掌握切法进攻与防守 | 4 | 切法的进攻与防守特点 |  |
| 13 |  | 穿法 | 掌握穿法进攻与防守 | 4 | 穿法的进攻与防守特点 |  |
| 14 |  | 实战及技战术分析 | 提高实战能力及技战术分析能力 | 4 | 从哪几个方面提高实战技战术能力 |  |
| 15 |  | 机动 |  | 4 |  |  |
| 16 |  | 摔跤基本知识理论课 | 掌握摔跤基本理论知识 | 4 | 中国式摔跤技法总结 |  |
| 17 |  | 考试 | 检查摔跤教学效果 | 4 |  |  |

**六、教材及参考书目**（四号黑体）

1．周士彬，聂宜新 主编：《摔角技法与摔角史料》，学林出版社，2001年。

**七、教学方法**

1．讲授法：通过口头语言向学生传授中国式摔跤方面的知识。

2．谈论法：按教学要求向学生提出与中国式摔跤有关的问题，通过问答的形式引导学生获取和巩固知识。

3.演示法：通过自身的示范动作，使学生获得直观的认识与印象。

4.练习法：学生在教师的指导下，反复练习教学动作，从而形成技能、技巧。

5.启发法：主要通过一问一答、一讲一练的形式来开展。

**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 | 理论考核 | 学院统一闭卷考试 |
| 课程目标2 | 技术考核 | 揾、揣、捌三类技术各选1种 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

平时成绩：30%，主要包括课堂纪律表现、课堂随机考核、平时作业等。

期末考试：60%，主要是技术编创及实战考核。

**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** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 30% | 70% | 课程目标达成度=0.3ｘ平时目标成绩 +0.7ｘ期末目标成绩。 |
| 课程目标2 | 30% | 70% |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **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** |
| **课程**  **目标1** | 动作规范，方法清楚，摔法技术准备，上下肢躯干较好配合，熟练完成动作。 | 动作规范，方法清楚，摔法技术准确，上下肢躯干较好配合，能较熟练地完成动作。 | 动作比较规范，方法比较清楚，能比较熟练地完成动作。 | 动作无大错，方法基本体现，演练时虽出现动作不协调现象，但基本能独立完成动作。 | 动作不规范，方法不清楚，摔法技术不准确，不能独立完成动作。 |
| **课程**  **目标2** | 动作规范，方法清楚，摔法技术准备，上下肢躯干较好配合，熟练完成动作。 | 动作规范，方法清楚，摔法技术准确，上下肢躯干较好配合，能较熟练地完成动作。 | 动作比较规范，方法比较清楚，能比较熟练地完成动作。 | 动作无大错，方法基本体现，演练时虽出现动作不协调现象，但基本能独立完成动作。 | 动作不规范，方法不清楚，摔法技术不准确，不能独立完成动作。 |