《武术套路主修（一）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Majored in Wushu Routine Ⅰ | **课程代码** | WTCS1023 |
| **课程性质** | 专业必修课程 | **授课对象** | 本专业套路专项学生 |
| **学 分** | 3.0 | **学 时** | 52 |
| **主讲教师** | 吴松、董刚强 | **修订日期** | 2021年04月01日 |
| **指定教材** | 第三套国际武术竞赛套路（长拳） 人民体育出版，2001 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

《武术套路主修》是武术与民族传体育专业基础课程，且为学位课程。课程旨在通过武术（套路）专项技术技能的学习，培养和发展武术（套路）专业学生的专业理论知识和专项技术技能，使学生能够对武术（套路）运动形成整体认识，了解武术（套路）运动的发展现状，掌握武术（套路）教学和训练的基本方法和技能，为日后从事武术（套路）的教学和训练打下必要的专业基础。在专业态度上养成良好的科学教学、科学训练的意识，并在一定程度上明确今后专业学习的方向和良好的学习目标，为个人专业的职业发展提供导向。

（二）课程目标：

作为一门专业技术技能课程，本课程旨在帮助学生对武术（套路）运动的运动规律、项目特征、技术体系、教学与训练的理论与方法形成正确的认知与全面的理解。要求学生能够深刻理解武术运动的文化、教育价值，及其在当代社会中“立德树人”的实践功能；能够将专业基础知识与武术技术技能学习紧密结合，强化对武术运动的认知与理解；不断掌握武术教学与训练的基本理论与方法，不断提升专业素养。

**课程目标1：**重视对学生的武德教育，以“立德树人”作为思想教育的基本原则，提高武术专业学生的武术道德思想水平。

**课程目标2：**结合本学期开设的武术基础理论课程，将专业基础知识与武术技术技能学习紧密结合，强化武术专业学生对武术运动的认知与理解。

**课程目标3：**强化武术专业学生的基本功教学与训练，学习和掌握第三套国际武术竞赛套路长拳、及其相关技术理论知识。

**课程目标4：**在教学过程中，着重于提高武术专业学生的思维能力和系统认知能力，通过对长拳套路的学习，理解长拳的技术风格、技术理论和技术技法，以便于逐步培养和建立武术专业学生的“大武术观”。

（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** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 学习“武德”教育 | 具备较高的思想道德修养 |
| 课程目标2 | 学习了解武术教学训练的方法 | 掌握专业的基本知识和理论 |
| 课程目标3 | 掌握长拳项目的技术技能 | 掌握武术套路技术技能 |
| 课程目标4 | 掌握长拳项目的理论知识 | 形成对武术运动的科学认知 |

**三、教学内容**

**内容一 武术专项技术教学与实践**

1.教学目标：掌握武术套路基本技术动作与方法

2.教学重难点：掌握长拳类技术动作的方法和要领

3.教学内容：拳法、腿法、身法、跳跃等

4.教学方法：讲解法、示范法、纠正动作错误与帮助法、重复练习法

5.教学评价：动作规范、标准，方法正确、合理

**内容二 长拳套路教学与实践**

1. 教学目标：掌握长拳套路

2.教学重难点：掌握长拳套路的项目风格与特点

3.教学内容：第三套国际武术竞赛套路（长拳）

4.教学方法：讲解法、示范法、分解法和完整法、纠正动作错误与帮助法、重复练习法

5.教学评价：动作方法规范，运动路线正确，项目风格突出

**内容三 武术专项素质教学与训练**

1. 教学目标：学习掌握武术专项素质的内容与方法

2.教学重难点：掌握科学训练方法和内容

3.教学内容：围绕速度、力量、灵敏、协调等素质开展练习

4.教学方法：讲解法、示范法、间歇训练法

5.教学评价：动作规范、方法正确、保质保量

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | **学时分配** |
| 竞技武术套路运动概述 | 2 |
| 武术基本功、基本动作 | 2 |
| 武术专项技术教学与实践 | 12 |
| 长拳理论与技术分析 | 12 |
| 长拳套路教学与实践 | 12 |
| 熟练巩固技术套路 | 4 |
| 考试：技术考核 | 2 |
| 机动 | 2 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 6 |  | 1. 竞技武术套路运动概述； 2. 武术基本功、基本动作。 | 4 |  |  |
| 7-16 |  | 1. 武术专项技术教学与实践； 2. 长拳理论与技术分析； 3. 长拳套路教学与实践。 | 38 | 依据学习内容，课后开展技术复习 |  |
| 17 |  | 技术复习 | 4 |  |  |
| 18 |  | 技术考核 | 4 |  |  |

**六、教材及参考书目**

1．国际武术竞赛套路《长拳》，人民体育出版，2001。

2．武术教练员岗位培训指导员小组编写 《中国体育教练员岗位培训教材——武术套路》1998。

**七、教学方法**

1．讲解法：教师运用语言向学生说明教学目标、动作名称、动作要领动作方法和要求，以指导学生学习和掌握体育的基本知识、技术和技能。

2.示范法：围绕教学内容，以自身完成的动作为示范，指导学生进行学习。

3.分解法和完整法：针对难度系数较大技术动作，进行分解学习和训练，掌握后再进行完整动作练习。

4.纠正动作错误与帮助法：依据学生的练习情况，针对出现错误进行纠错和指导，帮助学生掌握正确规范的技术动作。

5.重复练习法：为了实现教学目标，帮助学生熟练掌握正确、规范的技术动作和技术要领，组织学生进行反复练习。

**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 | 日常行为中对于武德的践行 | 列入平时成绩（课堂表现）的考核 |
| 课程目标2 | 在实践中武术教学训练的方法 | 列入平时成绩（课堂表现）的考核 |
| 课程目标3 | 掌握长拳项目的技术技能 | 列入期中、期末（技术考核）考核 |
| 课程目标4 | 掌握长拳项目的理论知识 | 列入平时成绩（课堂表现）的考核 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

平时成绩：30%（课堂表现、出勤率）

期中考试：30%（技术表现）

期末考试：40%（技术表现）

**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** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 10% |  |  | （例：课程目标1达成度={0.2ｘ平时目标1成绩+0.4ｘ期中目标1成绩+0.4ｘ期末目标1成绩}/目标1总分。按课程考核实际情况描述） |
| 课程目标2 | 10% |  |  |
| 课程目标3 |  | 30% | 40% |
| 课程目标4 | 10% |  |  |

**（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** | 在日常教学实践过程中，能够很好的严以律己，尊师重道，能很好的遵守课堂纪律，能很好的做到遵守各项武德规范。 | 在日常教学实践过程中，能够做到严以律己，尊师重道，能遵守课堂纪律，能做到遵守武德规范。 | 在日常教学实践过程中，能够较好的严以律己，尊师重道，能较好遵守课堂纪律，能较好的做到遵守各项武德规范。 | 在日常教学实践过程中，能够基本做到严以律己，尊师重道，基本能遵守课堂纪律，能基本做到遵守武德规范。 | 在日常教学实践过程中，不能够很好的严以律己，不尊师重道，不能遵守课堂纪律，不能很好的做到遵守各项武德规范。 |
| **课程**  **目标2** | 在分组教学实践中，能够按照教师的要求很好的完成教学实践活动，思路十分清晰，方法十分正确，效果十分明显。 | 在分组教学实践中，能够按照教师的要求完成教学实践活动，思路清晰，方法正确，效果较为明显。 | 在分组教学实践中，能够按照教师的要求较好的完成教学实践活动，思路较为清晰，方法较为正确，效果较为明显。 | 在分组教学实践中，能够按照教师的要求基本完成教学实践活动，思路基本清晰，方法基本正确，有一定效果。 | 在分组教学实践中，不能够按照教师的要求完成教学实践活动，思路不清晰，方法不正确，效果不明显。 |
| **课程**  **目标3** | 动作非常规范，方法非常清楚，劲力非常顺达，节奏非常分明，手眼身法步配合非常协调，能非常熟练完成动作，风格非常明显。 | 动作规范，方法清楚，劲力顺达，节奏分明，手眼身法步协调配合，能熟练完成动作，风格明显。 | 动作比较规范，方法比较清楚，劲力比较顺达，节奏比较分明，手眼身法步比较协调配合，能比较熟练完成动作，风格比较明显。 | 动作无大错误，方法基本体现，演练时虽出现短暂遗忘，动作不协调现象，但僵劲不十分明显，基本能独立完成套路。（遗忘不超过两次） | 动作不规范，方法不清楚，动作不熟练，不能独立完成动作。 |
| **课程**  **目标4** | 在日常教学活动中，能够十分正确的回答教师在课堂上的提问，能够十分准确的阐述相关的武术知识理论。 | 在日常教学活动中，能够正确的回答教师在课堂上的提问，能够准确的阐述相关的武术知识理论。 | 在日常教学活动中，能够较为正确的回答教师在课堂上的提问，能够较为准确的阐述相关的武术知识理论。 | 在日常教学活动中，能够回答教师在课堂上的提问，能够阐述相关的武术知识理论。 | 在日常教学活动中，不能正确的回答教师在课堂上的提问，不能阐述相关的武术知识理论。 |