《剑道》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Marjored in Kendo I | **课程代码** | WTCS2026 |
| **课程性质** | 专业选修 | **授课对象** | 武术与民体传统体育 |
| **学 分** | 2 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 杨敢峰 | **修订日期** | 2021年4月3日 |
| **指定教材** | 无指定教材 | | |

**二、课程目标**

（一）总体目标

《剑道》是一门专业选修课程。课程教学所要达到的总目标：通过分析剑道文化中蕴含的禅、儒精神，加强对剑道技术的训练，得到全面而系统的心、技、体的提高，不仅仅对技术与身体有所的提高，对精神境界的修养也起到提高作用。教学通过术科教学与训练以及相关专业理论的学习，学习剑道的基本动作、基本打击、基本技法、学习剑道的实战练习与战术运用，培养学生的教学技能，使学生具备剑道教学的教师素养，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**：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。

**分目标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。

**分目标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。

**分目标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。

**分目标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** | | **课程目标** | **对应关系说明** |
| **维**  **度** | **指标点** |
| **1编排/创新解决能力** | 1-1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 | **课程分目标1、2、5** | 通过剑道技术的学习，总结剑道的技术动作特点、了解剑道的普及发展状况、探索剑道在中国的传播模式，通过学习其他国家的体育项目，开拓学生的国际视野，用发展的眼光看待事物的发展，培养学生的创新精神，从而可以更好的为中国的武术事业服务，为民族传统体育的发展与传承提出新思路。 |
| 1-2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 |
| 1-3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 |
| **2可持续性发展能力** | 2-1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 | **课程分目标1、2、4、5** | 1.强化剑道打击技术的熟练程度，培养学生对剑道认知的广度与深度，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。  2.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。  3.通过学习剑道的历史起源、剑道的发展过程、剑道技术动作形成的原因、剑道中所蕴含的中国传统文化内涵等相关知识点，使学生对剑道形成正确的认识，促进学生进一步了解中华民族的传统文化内涵，从而形成对本学科的基本认识。 |
| 2-2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 |
| **3个人和团队** | 3-1具有团队合作精神或意识 | **课程分目标3、5** | 通过剑道对抗练习以及实战比赛，培养学生的团结合作精神。 |
| 3-2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 | 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。 |
| 4**终身学习** | 4-1具有自主学习并适应发展的能力 | **课程分目标1、3、4、5** | 通过对剑道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。 |

**三、教学内容**

**内容一：剑道基本动作**

**教学目标：**掌握剑道的基本动作、加强剑道基本动作的练习，了解剑道的相关礼仪，为后续剑道的练习打下坚实的基础，成为讲礼节的当代大学生，并延伸到生活中。

**重点：**剑道中段姿势、剑道距离、剑道步法、面的掌握

**难点：**跳跃挥剑、面的打击（配合滑步）

**教学内容**

1. 剑道礼仪（立礼、坐礼、日语口令）
2. 握刀方法、握竹刀方法
3. 四种实战姿势（中段、下段、上段、左上段）
4. 原地上下挥竹刀
5. 步法（前进、后退、侧行、上步行进间、踏步、垫步、连踏步）

（6）原地上下挥竹刀＋前进、后退挥竹刀

（7）原地上下斜挥竹刀＋前进、后退斜挥竹刀

（8） 原地空间击打面、小手、胴、突击（木刀）

（9）学习日语口令（MEN、KOTE、DO、TSUKI）

（10）9步间隔、蹲踞练习

（11）三种剑道距离的学习（远距离、一足一刀距离、近距离）

（12）持竹刀步法混和练习

（13）学习开立步

（14）学习左右面、左右胴

（15）讲解眼法运用、残心含义

（16）学习跳跃挥剑

（17）木刀练习面、小手、胴、突击（配合滑步）

（18）木刀练习小手＋面

（19）木刀练习拨击面

**教学方法:**

（1）指导法（讲解、示范）

（2）多媒体教学法（线上线下混和式）

（3）练习法

**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）学习效果的评级（动作规格60%、动作方法20%、劲力协调10%、气剑体10%）

**内容二：剑道打击技术动作与防守技术**

**教学目标：**学习剑道技术动作的打击方法、掌握剑道打击的运动特点，形成剑道打击技术的正确认识，动作路线清晰明确，气剑体协调配合，做出正确的打击动作。

**重点：**竹剑面的打击、竹剑小手的打击、竹剑胴的打击

**难点：**气合-进攻-滑步打面、气合-进攻-踏步打面

**教学内容**  
（1）防守面、小手、胴、突击的学习

1. 竹剑击打：滑步＋面
2. 竹剑击打：滑步＋小手
3. 竹剑击打：滑步＋胴
4. 竹剑击打：滑步＋小手＋面
5. 竹剑击打：滑步＋小手＋胴
6. 竹剑击打：踏步＋面
7. 竹剑击打：踏步＋小手
8. 竹剑击打：踏步＋胴
9. 竹剑击打：踏步＋小手＋面
10. 竹剑击打：踏步＋小手＋胴
11. 竹剑击打：踏步＋面＋面
12. 进攻步法学习
13. 气合-进攻-滑步打面
14. 气合-进攻-踏步打面
15. 踏步击打面后退
16. 踏步击打小手后退
17. 踏步击打胴后退
18. 切返击打、防守练习

**教学方法:**

（1）指导法（讲解、示范）

（2）多媒体教学法（线上线下混和式）

（3）练习法

（4）探究教学法（师生共同学习、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）学习效果的评级（动作规格60%、动作方法20%、劲力协调10%、气剑体10%）

**内容三：剑道实战技术**

**教学目标：**学练剑道实战的基本动作，掌握运用剑道技战术的基本技法，为剑道实战奠定坚实的基础。

**重点：**气合-滑步-踏步小面、气合-滑步-踏步小手、气合-滑步-踏步小的小手＋面

**难点：**手腕的练习与运用

**教学内容**

1. 滑步击打护具（穿戴护具练习）
2. 滑步＋一大踏面
3. 滑步＋一大踏小手
4. 滑步＋一大踏胴
5. 踏步小手面＋踏步小手胴＋踏步面面
6. 根据判断击打
7. 手腕练习击打竹剑
8. 原地小面
9. 滑步小面
10. 踏步小面
11. 气合-滑步-踏步小面
12. 气合-滑步-踏步小手
13. 气合-滑步-踏步小的小手＋面
14. 气合-滑步-大动作面、小手、胴连续动作
15. 气合-滑步-小动作面、小手、胴连续动作

**教学方法:**

（1）指导法（讲解、示范）

（2）多媒体教学法（线上线下混和式）

（3）练习法

（4）探究教学法（师生共同学习、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）学习效果的评级（动作规格60%、动作方法20%、劲力协调10%、气剑体10%）

**内容四：剑道模拟比赛**

**教学目标：**学会运用各种打击技法，提高比赛心理素质，将所学技法充分运用。

**重点：**剑道打击技术动作的正确到位，打击部位准确，动作路线的清晰明确。

**难点：**气剑体的协调配合、技战术的运用。

**教学内容**

1. 实战的规则
2. 小面的打击要领
3. 小的小手的打击要领
4. 胴的打击要领
5. 剑道技法的运用
6. 剑道战术的运用

**教学方法:**

（1）指导法（讲解、示范）

（2）多媒体教学法（线上线下混和式）

（3）练习法

（4）探究教学法（师生共同学习、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）学习效果的评级（动作规格60%、动作方法20%、劲力协调10%、气剑体10%）

**内容五：剑道裁判法**

**教学目标：**剑道教学要明确赛事的竞赛规则、了解赛事的规章制度、掌握学习裁判法的相关知识。

**重点：**裁判手势、裁判口令

**难点：**裁判的手势

**教学内容**

（1）裁判口令的学习

（2）裁判手势的学习

（3）裁判的规则学习

**教学方法:**

（1）指导法（讲解、示范）

（2）多媒体教学法（线上线下混和式）

（3）练习法

**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）学习效果的评级：分组模拟课堂展示。

**内容六：木刀法九刀十三式**

**教学目标：**学习剑道打击技法的基本动作，熟练掌握九刀十三式的基本动作。

**重点：**动作正确熟练。

**难点：**双方配合默契。

**教学内容**

（1）剑道第一式的学习（2）剑道第二式的学习

（3）剑道第三式的学习（4）剑道第四式的学习

（5）剑道第五式的学习（6）剑道第六式的学习

（7）剑道第七式的学习（8）剑道第八式的学习

（9）剑道第九式的学习）

**教学方法:**

（1）指导法（讲解、示范）

（2）多媒体教学法（线上线下混和式）

（3）练习法

（4）探究教学法（师生共同学习、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）学习效果的评级（动作规格60%、动作方法20%、劲力协调10%、气剑体10%）

**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 | 剑道基本动作（一） | 4 |
| 2 | 剑道基本动作（二） | 4 |
| 3 | 剑道正面打击技术与防守技术 | 4 |
| 4 | 剑道左右面打击技术与防守技术 | 4 |
| 5 | 剑道右小手打击技术与防守技术 | 4 |
| 6 | 剑道右胴打击技术与防守技术 | 4 |
| 7 | 剑道切返技术与防守技术 | 4 |
| 8 | 剑道小手＋面打击技术与防守技术 | 4 |
| 9 | 剑道小手＋胴打击技术与防守技术 | 4 |
| 10 | 剑道实战进攻技术 | 4 |
| 11 | 剑道实战进攻＋击打技术 | 4 |
| 12 | 剑道模拟比赛 | 4 |
| 13 | 剑道裁判法 | 4 |
| 14 | 木刀法九刀十三式（一） | 4 |
| 15 | 木刀法九刀十三式（二） | 4 |
| 16 | 实战复习 | 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 |  | 剑道基本动作（一） | 剑道中段姿势、剑道距离、剑道步法、面的掌握 | 4 | 1.复习剑道的基本身体姿势并能够掌握正确的剑道打击方法  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 二 | 2 |  | 剑道基本动作（二） | 木刀练习面、小手、胴、突击（配合滑步）、木刀练习小手＋面木刀、练习拨击面 | 4 | 1.复习木刀面、小手、突击的打击，形成正确的打击方法  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 三 | 3 |  | 剑道正面打击技术与防守技术 | 面的打击方法、气合、身体的协调配合 | 4 | 1.复习面的打击动作  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 四 | 4 |  | 剑道左右面打击技术与防守技术 | 左右面的打击方法、气剑体一致的打击方法 | 4 | 1.复习左右面的打击方法  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 五 | 5 |  | 剑道右小手打击技术与防守技术 | 剑道右小手的打击方法与防守方法 | 4 | 1.复习右小手的打击方法与复习方法。  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 六 | 6 |  | 剑道右胴打击技术与防守技术 | 剑道右胴的打击方法与防守技术 | 4 | 1.复习剑道右胴的打击方法与防守技术。  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 七 | 7 |  | 剑道切返技术与防守技术 | 剑道左右面练习、剑道切返技术与防守技术 | 4 | 1.复习剑道左右面的技术、剑道切返技术与防守技术  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 八 | 8 |  | 剑道小手＋面打击技术与防守技术 | 剑道小手的打击方法、面的打击技术与防守技术、剑道小手＋面打击技术与防守技术 | 4 | 1.复习剑道小手＋面打击技术与防守技术  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 九 | 9 |  | 剑道小手＋胴打击技术与防守技术 | 剑道小手＋胴打击技术与防守技术 | 4 | 1.复习剑道小手＋胴打击技术与防守技术  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 十 | 10 |  | 剑道实战进攻技术 | 剑道面、剑道小手、剑道胴、剑道组合动作 | 4 | 1.剑道面、剑道小手、剑道胴、剑道组合动作  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 十一 | 11 |  | 剑道实战进攻＋击打技术 | 剑道面、剑道小手、剑道胴、剑道组合动作 | 4 | 1.剑道面、剑道小手、剑道胴、剑道组合动作  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 十二 | 12 |  | 剑道模拟比赛 | 剑道技战术的运用 | 4 | 1.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 十三 | 13 |  | 剑道裁判法 | 学习剑道裁判法 | 4 | 1.复习剑道裁判法  2.练习时要认真听讲，仔细研究动作 |  |
| 十四 | 14 |  | 木刀法九刀十三式（一） | 学习剑道1-5式 | 4 | 复习剑道1-5式 |  |
| 十五 | 15 |  | 木刀法九刀十三式（二） | 学习剑道6-9式 | 4 | 复习剑道6-9式 |  |
| 十六 | 16 |  | 实战复习 | 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 |  |

**六、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。并突出剑道特点。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，也是剑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剑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、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

剑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剑道积极性，培养他们练习的热情，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动作打击的比赛，实战比赛(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。

**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%（剑道理论）

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% |

1. 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** |
| **剑道技术课程**  **评分标准1** | 动作规范、方法清楚、气剑体协调一致、能熟练完成动作者。 | 动作规范、方法清楚、气剑体比较协调一致、能比较熟练完成动作者。 | 动作比较规范、方法比较清楚、能一般完成动作者。 | 动作无大错误、方法基本能体现、动作虽有不协调现象，但基本能完成动作者。 | 动作不规范、方法不清楚、气剑体不协调一致、不能完成动作者。 |
| **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，系统了解班级管理工作要求，熟悉学生的身心发展特点，掌握班级管理、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，比较系统了解班级管理工作要求，熟悉学生的身心发展特点，掌握班级管理、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，较为系统地了解班级管理工作要求，较为熟悉学生的身心发展特点，较好掌握班级管理、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，基本了解班级管理工作要求，基本熟悉学生的身心发展特点，基本掌握班级管理、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，不能了解班级管理工作要求，不能熟悉学生的身心发展特点，不能掌握班级管理、教学管理的基本技能，综合育人能力差。 |