《短兵》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | DUANBING | **课程代码** | WTCS2019 |
| **课程性质** | 专业选修课 | **授课对象** | 武术与民族传统体育学 |
| **学 分** | 3 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 李龙等 | **修订日期** | 2021年3月 |
| **指定教材** | 《中国武术短兵教程》 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

本专业培养德、智、体、美、劳等全面发展，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；能系统掌握短兵的基本理论、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；熟练地掌握短兵的基本技能；具备传播、推广、教育、传承短兵的能力；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短兵的工作的应用型、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 系统掌握短兵的基本理论、基本技能和基本方法。

**课程目标2：**

2．1能够较好地从事短兵的理论研究、技术教学和训练管理工作，并能够运用短兵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 | 短兵概述 | 了解短兵的发展动态和相关的前沿理论 |
| 1.2 | 短兵原则与方法 | 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 | 短兵基本步法 | 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 | 短兵技术 | 能基于短兵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 短兵理论概述**

1.教学目标：武德教育、了解短兵的发展历程，短兵运动的技术特点、作用等。

2.教学重难点：短兵基本概念。

3.教学内容：短兵概述、短兵教学、训练原则与方法。

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。

**第二章 实战姿势、基本步法**

1.教学目标：武德教育、学习并掌握短兵实战姿势和基本步法。

2.教学重难点：实战姿势、步法。

3.教学内容：实战姿势、步法教学。

4.教学方法：理论讲解、示范、集体练习、自主练习等。

5.教学评价：作业评价等。

**第三章 劈**

1.教学目标：武德教育、学习并掌握短兵进攻技术劈方法。

2.教学重难点：劈的技术要点。

3.教学内容：劈的技术教学。

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 崩**

1.教学目标：武德教育、学习并掌握短兵进攻技术崩方法。

2.教学重难点：崩的技术要点。

3.教学内容：崩的技术教学。

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 撩**

1.教学目标：武德教育、学习并掌握短兵进攻技术撩方法。

2.教学重难点：撩的技术要点。

3.教学内容：撩的技术教学。

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 点**

1.教学目标：武德教育、学习并掌握短兵进攻技术点方法。

2.教学重难点：点的技术要点。

3.教学内容：点的技术教学。

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 刺**

1.教学目标：武德教育、学习并掌握短兵进攻技术刺方法。

2.教学重难点：刺的技术要点。

3.教学内容：刺的技术教学。

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 砍**

1.教学目标：武德教育、学习并掌握短兵进攻技术砍方法。

2.教学重难点：砍的技术要点。

3.教学内容：砍的技术教学。

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 剪**

1.教学目标：武德教育、学习并掌握短兵进攻技术剪方法。

2.教学重难点：剪的技术要点。

3.教学内容：剪的技术教学。

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 上架**

1.教学目标：武德教育、学习并掌握短兵上架方法。

2.教学重难点：上架的技术要点。

3.教学内容：上架的技术教学。

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 格挡**

1.教学目标：武德教育、学习并掌握短兵格挡方法。

2.教学重难点：格挡的技术要点。

3.教学内容：格挡的技术教学。

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 躲闪**

1.教学目标：武德教育、学习并掌握短兵躲闪方法。

2.教学重难点：躲闪的技术要点。

3.教学内容：躲闪的技术教学。

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 防守反击**

1.教学目标：武德教育、学习并掌握短兵防守反击方法。

2.教学重难点：防守反击的方法。

3.教学内容：防守反击的技术教学。

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。

**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 | 短兵概述、短兵教学、训练原则与方法 | 4 |
| 第二章 | 实战姿势、基本步法 | 4 |
| 第三章 | 进攻技术：劈 | 4 |
| 第四章 | 进攻技术：崩 | 4 |
| 第五章 | 机动 | 4 |
| 第六章 | 进攻技术：撩 | 4 |
| 第七章 | 进攻技术：点 | 4 |
| 第八章 | 进攻技术：刺 | 4 |
| 第九章 | 进攻技术：砍 | 4 |
| 第十章 | 进攻技术：剪 | 4 |
| 第十一章 | 防守技术：上架 | 4 |
| 第十二章 | 防守技术：格挡 | 4 |
| 第十三章 | 防守技术：躲闪 | 4 |
| 第十四章 | 防守反击 | 4 |
| 第十五章 | 防守反击 | 4 |
| 第十六章 | 复习短兵基本技术 | 4 |
| 第十七章 | 技术考试 | 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 |  | 短兵概述、短兵教学、训练原则与方法 | 了解短兵的发展历程，短兵运动的技术特点、作用等；了解短兵的教学、训练原则与方法 | 4 | 短兵的特点有哪些 |  |
| 2 |  | 实战姿势、基本步法 | 学习并掌握短兵实战姿势和基本步法 | 4 | 简述短兵的基本步法 |  |
| 3 |  | 进攻技术：劈 | 学习并掌握短兵进攻技术劈方法 | 4 | 阐述劈的特点 |  |
| 4 |  | 进攻技术：崩 | 学习并掌握短兵进攻技术崩方法 | 4 | 崩的技术要点有哪些 |  |
| 5 |  | 机动 |  | 4 |  |  |
| 6 |  | 进攻技术：撩 | 学习并掌握短兵进攻技术撩方法 | 4 | 撩的特点有哪些 |  |
| 7 |  | 进攻技术：点 | 学习并掌握短兵进攻技术点方法 | 4 | 试述点的特点 |  |
| 8 |  | 进攻技术：刺 | 学习并掌握短兵进攻技术刺方法 | 4 | 简述刺的技术要点 |  |
| 9 |  | 进攻技术：砍 | 学习并掌握短兵进攻技术砍方法 | 4 | 砍的特点有哪些 |  |
| 10 |  | 进攻技术：剪 | 学习并掌握短兵进攻技术剪方法 | 4 | 如何很好地使用剪 |  |
| 11 |  | 防守技术：上架 | 学习并掌握短兵上架方法 | 4 | 什么情况下使用防守技术：上架 |  |
| 12 |  | 防守技术：格挡 | 学习并掌握短兵格挡方法 | 4 | 格挡的使用技巧 |  |
| 13 |  | 防守技术：躲闪 | 学习并掌握短兵躲闪方法 | 4 | 掌握躲闪技术的要点 |  |
| 14 |  | 防守反击 | 学习并掌握短兵防守反击方法 | 4 | 在何种实战状况下进行防守反击 |  |
| 15 |  | 防守反击 | 学习并掌握短兵防守反击方法 | 4 |  |  |
| 16 |  | 复习短兵基本技术 | 巩固和提高短兵基本技术 | 4 | 对于短兵技术进行总结 |  |
| 17 |  | 技术考试 | 检查教与学的效果 | 4 |  |  |

**六、教材及参考书目**

1.《中国武术短兵教程》，人民体育出版社，2021年。

**七、教学方法**

1．讲授法：通过口头语言向学生传授短兵方面的知识。

2．谈论法：按教学要求向学生提出与短兵有关的问题，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 | 技术展示和实战 |

**（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** （小四号黑体）

| **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，攻防技术使用合理，熟练完成动作。 | 动作规范，攻防技术使用合理，能较熟练地完成动作。 | 动作比较规范，攻防技术使用比较合理，能比较熟练地完成动作。 | 动作无大错，攻防技术使用不太合理，但基本能独立完成动作。 | 动作不规范，攻防技术使用不合理，不能独立完成动作。 |
| **课程**  **目标2** | 动作规范，攻防技术使用合理，熟练完成动作。 | 动作规范，攻防技术使用合理，能较熟练地完成动作。 | 动作比较规范，攻防技术使用比较合理，能比较熟练地完成动作。 | 动作无大错，攻防技术使用不太合理，但基本能独立完成动作。 | 动作不规范，攻防技术使用不合理，不能独立完成动作。 |