《拳击》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Boxing | **课程代码** | WTCS2010 |
| **课程性质** | 专业选修 | **授课对象** | 体育教育专业 |
| **学 分** | 1学分 | **学 时** | 36 |
| **主讲教师** | 朱扬涛 | **修订日期** | 2021.3 |
| **指定教材** | 1.《拳击》，于得顺、高谊编著，人民体育出版社，1998年版；  2. 《跟专家练拳击》何正方、吕永祥编著，人民体育出版社1998年版； | | |

**课程目标**

1. **总体目标：**

该课程以理论讲授与实践操作为主要教学手段，主要学习内容为拳击基本理论知识、基本技术、基本战术以及拳击竞赛规则。

通过理论讲授使学生了解拳击裁判法、拳击技术理论。了解当前国内外拳击运动的发展状况和发展历史。

通过拳击教学，进一步加强学生对拳击运动的兴趣，掌握和学会应用基本的体育与健康知识，形成坚持锻炼的习惯。基本掌握所学拳击技术要领，通过多种教学手段和方法，提高各项技术的运用能力，形成比较稳定的运动技能，加强基本的身体素质机能，增强学生对形体的要求。

培养和谐良好的合作精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。增进身体健康的基础上，提高心理健康水平。

1. 课程目标：

通过理论讲授使学生了解拳击基本技术动作、拳击技术理论。

通过拳击教学，进一步加强学生对拳击运动的兴趣，掌握和学会应用基本的体育与健康知识，形成坚持锻炼的习惯。培养学生认真、刻苦、自觉学习、练习的良好作风。基本掌握所学拳击技术要领，通过多种教学手段和方法，提高拳击的专项素质能力，形成比较稳定的运动技能，加强基本的身体素质机能，增强学生对形体的要求。

培养和谐良好的合作精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。增进身体健康的基础上，提高心理健康水平。

**课程目标1：**

该课程以理论讲授与实践操作为主要教学手段，主要学习内容为拳击基本理论知识、基本技术、基本战术以及拳击竞赛规则。

通过理论讲授使学生了解拳击裁判法、拳击技术理论。了解当前国内外拳击运动的发展状况和发展历史。

**课程目标2：**

通过拳击教学，进一步加强学生对拳击运动的兴趣，掌握和学会应用基本的体育与健康知识，形成坚持锻炼的习惯。基本掌握所学拳击技术要领，通过多种教学手段和方法，提高各项技术的运用能力，形成比较稳定的运动技能，加强基本的身体素质机能，增强学生对形体的要求。

通过拳击运动的培养和谐良好的合作精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。增进身体健康的基础上，提高心理健康水平。

（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 | 拳击概述 | 师德规范、教育情怀 |
| 课程目标2 | 拳击基本技术 | 知识整合、教学能力  综合育人 |
| 拳击进攻技术 |
| 拳击防守技术 |
| 拳击基本组合技术 |

**三、教学内容**

**第一章 理论篇**

**（一）拳击概述**

1.教学目标：了解拳击产生的背景、起源与发展，熟悉拳击的特点与作用

及拳击场地器材介绍、拳击分类及拳击裁判方法

2.教学重难点：拳击的特点与作

3.教学内容：拳击产生的背景、起源与发展，拳击的特点与作用

、拳击场地器材介绍、拳击分类、拳击裁判法

4.教学方法：结合PPT和教学实例进行讲解

5.教学评价：通过课堂提问记录评价

**第二章 实践篇**

**（一）**拳击基本技术

1.教学目标：了解拳击基本技术，掌握拳击基本技术的要领及练习方法

2.教学重难点：重心的把握及出拳线路

3.教学内容：拳击礼仪、预备势、基本步法

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**（二）**拳击进攻技术

1.教学目标：了解拳击基本进攻技术，掌握散拳击进攻技术的要领及练习方法

2.教学重难点：各拳法间的线路、角度变化

3.教学内容：直拳、勾拳、摆拳、刺拳、平勾拳

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**（三）**拳击防守技术

1.教学目标：了解拳击防守技术，掌握散拳击防守技术的要领及练习方法

2.教学重难点：防守时机把握和躲闪重心、步法的配合

3.教学内容：格挡、阻挡、拍挡、上身左右闪、下潜闪身、U型迂回闪身

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**（四）**拳击基本组合技术

1.教学目标：了解拳击基本组合技术，掌握拳击基组合技术的要领及练习方法

2.教学重难点：组合编串的合理性

3.教学内容：前刺拳+后勾拳、前刺拳+躲闪+后直拳、后直拳+前平勾+摇避、格挡+前摆拳+摇避+后摆拳、前刺拳+掩肘+前勾+后摆拳、后勾+前摆+摇避+前摆拳+后直拳、前刺拳+后闪+后直拳+前摆拳

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**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 | 拳击概述 | 2 |
| 第二章 | 拳击基本技术 | 4 |
| 拳击进攻技术 | 14 |
| 拳击防守技术 | 4 |
| 拳击基本组合技术 | 12 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 教学内容 | 时数 | 要求 | 备注 |
| 1 |  | 拳击概述 | 2 | 了解拳击产生的背景、起源与发展，熟悉拳击的特点与作用及拳击场地器材介绍、拳击分类及拳击裁判方法 |  |
| 2 |  | 拳击基本技术 | 2 | 掌握拳击基本技术要领及练习方法 |  |
| 3 |  | 拳击基本技术 | 2 | 掌握拳击基本技术要领及练习方法 |  |
| 4 |  | 拳击基本技术 | 2 | 掌握拳击刺拳、直拳进攻技术要领及练习方法 |  |
| 5 |  | 拳击进攻技术 | 2 | 掌握拳击刺拳、直拳进攻技术要领及练习方法 |  |
| 6 |  | 拳击进攻技术 | 2 | 掌握拳击勾拳进攻技术要领及练习方法 |  |
| 7 |  | 拳击进攻技术 | 2 | 掌握拳击平勾拳进攻技术要领及练习方法 |  |
| 8 |  | 拳击进攻技术 | 2 | 掌握拳击摆拳进攻技术要领及练习方法 |  |
| 9 |  | 拳击防守技术 | 2 | 掌握拳击接触性防守技术要领及练习方法 |  |
| 10 |  | 拳击防守技术 | 2 | 掌握拳击非接触性防守技术要领及练习方法 |  |
| 11 |  | 拳击基本组合技术 | 2 | 掌握拳击基本组合技术要领及练习方法 |  |
| 12 |  | 拳击基本组合技术 | 2 | 掌握拳击基本组合技术要领及练习方法 |  |
| 13 |  | 拳击基本组合技术 | 2 | 掌握拳击基本组合技术要领及练习方法 |  |
| 14 |  | 拳击基本组合技术 | 2 | 掌握拳击基本组合技术要领及练习方法 |  |
| 15 |  | 拳击基本组合技术 | 2 | 掌握拳击基本组合技术要领及练习方法 |  |
| 16 |  | 拳击基本组合技术 | 2 | 掌握拳击基本组合技术要领及练习方法 |  |
| 17 |  | 考核 | 2 | 检验教学成果 |  |
| 18 |  |  |  |  |  |

1. **教材及参考书目**

1.《拳击》，于得顺、高谊编著，人民体育出版社，1998年版；

2. 《跟专家练拳击》何正方、吕永祥编著，人民体育出版社1998年版；

**七、教学方法**

（一）理论课

1. 专题化课堂讲授为主，课堂讨论与课后查阅资料为辅

根据教学大纲要求，宣讲本课程的目的任务、教学内容、考核评价方法。围绕本课程基本知识点，广泛收集和整理相关专业资料，把握本课程的发展动态，介绍武术散打的起源、发展与现状。比赛形式和场地装备的规格和使用方法。通过提问的方式，引导学生在课堂进行讨论和课后进行资料的查阅、比赛的赏析，以此增进学生对武术散打运动的了解和学习的兴趣，开阔视野并形成对武术散打项目的独特理解。

（二）技术课

1. 初学阶段的技术训练任务主要是培养初略的动作表象、学习动作的基本过程和积累基本动作经验。主要使用动作示范和讲解相结合的教学方法，使学生形成正确动作表象，理解动作原理和要领，提高学生练习的准确性和合理性。用完整示范展示过程和结果，用分解示范剖析动作要点或难点，用对比示范暴露和解决问题。讲解以有利于大多数学生为原则，对共性问题集体讲解，兼顾少数学生的单独问题进行个别讲解。要体现精讲多练的原则，保证练习的次数和效果，讲练结合、边讲边练，保证信息传输的多渠道、及时性和有效度。

2. 利用现代媒体技术，提高信息反馈的速度和准确性，有针对性地指导学生地学习。现场录像回放，手机拍摄回放能直观地显示练习中存在的问题，也可以通过观察动作迅速建立正确概念。在保证手机正确用途的情况下，鼓励学生利用现有条件改善自身学习效果和效率。

3. 提倡学生自主学习，培养学生的自信心。武术散打的教学主题是让学生掌握正确的动作动力定型和技法的使用。散打技法练习是一个互动性和趣味性强的过程，散打技法中的拳、腿、摔单一技术都具有相生相克的规律，拳法可克拳法，腿法可克腿法，摔法可克摔法。三个方面作为一个技法的整体综合使用，互相之间也是相生相克。学生解答的方式可以多种多样，这是一个解题的过程，而解题的方式是因人而异的，并非也不能够千篇一律，个人能力的开发和优势的发挥在散打运动中有重要的作用。在不断的实践中对提高其练习的自觉性、自主性，增强其自我肯定、触发其自我反省有独特效用。

**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 | 拳击理论 | 平时：课堂提问 作业 |
| 课程目标2 | 拳击基本技术 | 期末：考核 |
| 拳击专项技能 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

1. 平时成绩30%

根据学生在平时教学中的出勤及课堂表现情况给出平时成绩，学生平时课堂中带准备活动、课堂纪律，回答问题、专题讨论时在语言表达、示范水平、课堂表现等方面的情况进行评定，该成绩由任课老师评定。

1. 技术成绩70%（期末考试）

**技术评分标准：**

10—8.6分： 在空击中，技术正确、熟练、协调放松，步法灵活，出拳迅速有力，反映灵敏，距离感好、点清晰有力，进攻、防守意识强，出拳合理，恰当、时机准确，善于分析优劣，战术清晰，符合实战要求。

8.5—7.6分： 在空击中，技术较正确、熟练、协调放松，步法灵活，出拳迅速有力，反映灵敏，距离感好、点清晰有力，进攻、防守意识强，出拳较合理，恰当、时机准确，战术基本清晰，符合实战要求。

7.5—6分： 在空击中，技术基本正确、熟练、协调放松，步法较灵活，出拳基本合理，基本符合实战要求。

6分以下：在空击中，技术不正确、出拳不合理、无力点，动作僵硬不协调，不符合实战要求。

**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 | 平时+期末=总成绩 |
| 课程目标2 | 30 | 70 |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **75-89** | **60-74** | **＜60** |
| **优** | **良** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 通过理论讲授使同学们了解拳击裁判法、拳击技术理论。熟悉当前国内外拳击运动的发展状况和发展历史。 | 通过理论讲授使同学们较好了解拳击裁判法、拳击技术理论。较熟悉了解当前国内外拳击运动的发展状况和发展历史。 | 通过理论讲授使同学们基本了解拳击裁判法、拳击技术理论。基本了解当前国内外拳击运动的发展状况和发展历史。 | 通过理论讲授使同学们不了解拳击裁判法、拳击技术理论。不了解当前国内外拳击运动的发展状况和发展历史。 |
| **课程**  **目标2** | 通过拳击教学，掌握和学会应用基本的体育与健康知识，形成坚持锻炼的习惯。基本掌握所学拳击技术要领，通过多种教学手段和方法，提高各项技术的运用能力，形成比较稳定的运动技能，加强基本的身体素质机能，增强学生对形体的要求。  通过拳击运动的培养和谐良好的合作精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。增进身体健康的基础上，提高心理健康水平 | 通过拳击教学，较好掌握和学会应用基本的体育与健康知识，形成坚持锻炼的习惯。基本掌握所学拳击技术要领，通过多种教学手段和方法，提高各项技术的运用能力，形成比较稳定的运动技能，加强基本的身体素质机能，增强学生对形体的要求。  通过拳击运动的培养和谐良好的合作精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。增进身体健康的基础上，提高心理健康水平 | 通过拳击教学，基本掌握和学会应用基本的体育与健康知识，形成坚持锻炼的习惯。基本掌握所学拳击技术要领，通过多种教学手段和方法，提高各项技术的运用能力，形成比较稳定的运动技能，加强基本的身体素质机能，增强学生对形体的要求。 | 通过拳击教学，不能掌握和学会应用基本的体育与健康知识，形成坚持锻炼的习惯。不能掌握所学拳击技术要领和运用能力，不能形成比较稳定的运动技能和增强学生对形体的要求。 |

**十、学习建议**

1. 学习中要秉承“安全第一、预防为主”的先导原则，时刻关注教师在教学内容安排、教法选择、组织管理、保护措施等方面的合理性和安全性，以保证教学活动顺利开展。

2. 基本技术和技能的学习有赖于身体素质，特别是专项身体素质的发展，多实践、多练习，在课外注重身体素质的锻炼，决定了技术水平所能达到的上限。

3. 根据课程技法使用的灵巧性高的特点，始终坚持因人而异、大胆创新的理念，用有效的方式和方法发现和发挥自身的个人特点，努力在技术水平增长的同时能获得运动乐趣和成就感。

4. 倡导、培养、勇敢顽强、机智冷静的品质，有意识地发展并形成优良的责任感和团队精神，能增进对拳击运动的了解，为弘扬体育精神奋斗不息。