《套路一：长拳》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Routine of Wushu 1：Changquan | **课程代码** |  |
| **课程性质** |  | **授课对象** |  |
| **学 分** | 2 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 董刚强 | **修订日期** | 2021-3-18 |
| **指定教材** | 《长拳》 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

武术是我国优秀的传统体育项目。在历史发展过程中形成了少林拳、南拳、太极拳、八卦掌等等众多拳种，可谓内容丰富种类繁多。在武术的发展过程中，与中国儒家、道家、佛家、军事等传统文化保持着密切联系，武术丰富的文化内涵，使武术成为中国传统文化的重要组成部分。

武术《套路》是武术与民族传统体育专业的散打专业学生，在完成武术普修课程的基础上，进一步学习高级武术拳术与器械，提高学生的武术技术水平，同时加强武术历史、武术文化、武术套路教学、武术套路长拳、刀术、棍术训练以及武术竞赛规则与裁判等方面的理论学习。

本大纲以普通高等学校武术与民族传统体育专业培养目标的总体要求，并根据我院体育教育专业、民族传统体育专业的实际情况与特点，为实现“一专多能”，培养“全面发展有所专长”合格中学体育师资的目标而制定的，是我院本专业学生选修武术课程教学的重要依据。

通过武术技法技术教学，使学生掌握武术的基本技法、高级武术拳术与器械技术，同时发展学生的速度力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质。通过武术专业理论知识的教学，使学生系统地掌握武术教学理论与方法，具有看图自学能力、实践能力和创造能力、组织基层武术竞赛及裁判工作的能力；掌握武术技术的教学与训练手段和方法，并使之能在实践中运用。

同时，在教学过程中应注重培养学生的职业道德和专业思想。重视“武德”教育，以“尚武崇德”作为教育的基本原则之一，培养学生发扬国粹，振兴中华精神，增强民族自豪感。

（二）课程目标：

本课程旨在帮助学生能够理解长拳运动的内涵；熟悉长拳发展的基本历史；掌握长拳技术运用的理论基础和学科基本理论；能结合对长拳技术实践，体验长拳技术的比赛应用；从而提升其学科认同度，产生相应的研究兴趣，为后续课程学习打下基础。

**课程目标1：**通过对长拳技术的学习，对长拳技术正确的认识，理解古今长拳技术变革的重要意义与价值，从而对长拳学科产生认同感，愿意进一步探究长拳技术学科研究与实践工作，形成时代的职业认同。

**课程目标2**：通过对长拳历史发展的思考，掌握长拳技术学专业的基础知识和基本理论，把握和理解学科性质、学科研究领域和研究方法，了解学科研究现状与未来发展趋势，形成基本的学科素养。

**课程目标3：**通过对长拳技术支持学习的体验，以及对小组合作、项目学习等学习方式的参与与反思，改善学习策略，提升自主学习能力、合作意识、沟通能力、反思能力。并且能够根据自身的兴趣与能力特征，结合对专业课程知识体系的分析，为自己制定职业发展计划，提升职业规划能力。

（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** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 品德培养 | 长拳历史与文化  长拳运动概述 | 通过讲授长拳的历史、文化，与长拳前辈的爱国、尊师、爱友、学习训练等内容，培养学生热爱祖国、尊敬师长、团结友爱、勤奋学习、吃苦耐劳、坚强意志、恒久毅力等染个品质。 |
| 技术学习 | 长拳：手型、手法、步型、步法、腿法、腾空动作、长拳套路 | 通过《套路·长拳》课程的学习，使学生能够较系统地学习掌握长拳的基本理论知识、基本技术和技能，培养学生具有分析问题和解决问题的能力。使学生掌握长拳的基本技法并能灵活运用所学知识用于实践，进一步提高对长拳的理解。通过学习使学生学会一些锻炼身体的方法，提高学生身体素质。 |
| 能力提升 | 套路竞赛规则 | 通过学习长拳使学生学会一些锻炼身体的方法，提高学生身体素质和防身自卫能力。培养学生从事长拳教学、训练工作的能力。使学生掌握锻炼身体的手段和方法，养成终身锻炼的习惯。 |
| 长拳训练与比赛 |

**三、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 | 套路：长拳的历史 | 2 |
| 第二章 | 套路：长拳的技法技理 | 2 |
| 第三章 | 武术基本功：柔韧素质 | 2 |
| 第四章 | 武术基本功：手型、拳法、步型、步法、腿法、 | 10 |
| 第五章 | 武术基本功：扫转动作 | 8 |
| 第六章 | 武术基本功：跳跃动作 | 12 |
| 第七章 | 长拳 | 36 |

**四、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 |  | 套路：长拳的历史、技法技理 | 长拳的历史发展过程 | 4 | 思考题：长拳的历史与项目特点 |  |
| 2 |  | 武术基本功：柔韧素质、手型 | 压腿、劈叉、下腰、握杆转肩 | 4 | 练习武术基本动作。要求：每天30分钟 |  |
| 3 |  | 武术基本功：拳法、步型、步法 | 手法：拳掌勾。步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步。步法：上步、退步、插步、滑步 | 4 | 练习武术基本动作。要求：每天30分钟 |  |
| 4 |  | 武术基本功：腿法 | 正题、里合、外摆、弹腿、踹腿、单拍脚 | 4 | 练习武术基本动作。要求：每天30分钟 |  |
| 5 |  | 武术基本功：扫转动作 | 前扫腿、后扫腿 | 4 | 练习武术基本动作。要求：每天30分钟 |  |
| 6 |  | 武术基本功：扫转动作 | 翻腰、仆步轮牌、侧手翻 | 4 | 练习武术基本动作。要求：每天30分钟 |  |
| 7 |  | 武术基本功：跳跃动作 | 腾空飞脚、旋风脚 | 4 | 练习武术基本动作。要求：每天30分钟 |  |
| 8 |  | 武术基本功：跳跃动作 | 旋子、腾空外摆莲 | 4 | 练习武术基本动作。要求：每天30分钟 |  |
| 9 |  | 武术基本功：跳跃动作 | 侧空翻 | 4 | 练习武术基本动作。要求：每天30分钟 |  |
| 10 |  | 长拳：第一段 | 预备势、虚步亮掌、上步对拳、弓步擦推掌、弹腿击掌、后点步冲拳、歇步挑掌、·并步冲拳、腾空摆莲360 | 4 | 练习长拳。要求：每天30分钟 |  |
| 11 |  | 长拳：第一段 | 并步拍地、 单拍脚、提膝跳冲拳、腾空飞脚、侧空翻、旋风脚360、跌竖叉 | 4 | 练习长拳。要求：每天30分钟 |  |
| 12 |  | 长拳：第二段 | 盖步冲拳、单拍脚、侧瑞腿、抡臂拍地、震脚按掌、弓步冲拳、横裆步亮掌、踢腿撩掌、跳提膝钩手推掌 | 4 | 练习长拳。要求：每天30分钟 |  |
| 13 |  | 长拳：第二段 | 腾空箭弹、插步双摆掌、弓步钩手推掌、跳转身仆步切掌、弓步架冲拳、弓步贯拳、后扫腿 | 4 | 练习长拳。要求：每天30分钟 |  |
| 14 |  | 长拳：第三段 | 仆步亮掌、正踢腿、燕势平衡、弓步十字拳、弓步左冲拳、提膝挑掌、弧形步 | 4 | 练习长拳。要求：每天30分钟 |  |
| 15 |  | 长拳：第三段 | 扣腿双摆掌、击步劈打、弓步靠掌、弓步双钩手、垫步蹬腿、弓步劈拳、马步托打、插步抓肩、马步架打 | 4 | 练习长拳。要求：每天30分钟 |  |
| 16 |  | 长拳：第四段 | 提膝架掌、  提膝冲拳、旋子、坐盘 | 4 | 练习长拳。要求：每天30分钟 |  |
| 17 |  | 长拳：第四段 | 外摆腿击响、打虎势、  弓步顶肘、抡臂砸拳、.虚步挑掌、转身云手、并步摆拳、收势 | 4 | 练习长拳。要求：每天30分钟 |  |
| 18 |  | 考试 |  | 4 |  |  |

**六、教材及参考书目**

1、邱丕相等编著《中国武术教程》（上、下），人民体育出版社，2004年1月

2、蔡仲林、周之华主编《武术》，高等教育出版社，2005年7月，第一版。

3、蔡仲林等编著《武术》第三版，高等教育出版社

4、[国际武术联合会](http://search.dangdang.com/?key2=%B9%FA%BC%CA%CE%E4%CA%F5%C1%AA%BA%CF%BB%E1&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)审定，剑术（国际武术竞赛套路），[人民体育出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%C8%CB%C3%F1%CC%E5%D3%FD%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)，2013年

5、[国际武术联合会](http://search.dangdang.com/?key2=%B9%FA%BC%CA%CE%E4%CA%F5%C1%AA%BA%CF%BB%E1&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)审定，刀术（国际武术竞赛套路），[人民体育出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%C8%CB%C3%F1%CC%E5%D3%FD%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)，2013年

6、[国际武术联合会](http://search.dangdang.com/?key2=%B9%FA%BC%CA%CE%E4%CA%F5%C1%AA%BA%CF%BB%E1&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)审定，长拳（国际武术竞赛套路），[人民体育出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%C8%CB%C3%F1%CC%E5%D3%FD%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)，2013年

7、[国际武术联合会](http://search.dangdang.com/?key2=%B9%FA%BC%CA%CE%E4%CA%F5%C1%AA%BA%CF%BB%E1&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)审定。竞技武术套路规则，[人民体育出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%C8%CB%C3%F1%CC%E5%D3%FD%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)，2015年

**六、教学方法**

1．讲授讲授法：在太极拳学中，对示范动作的讲解要做到语言简练，重点突出，目的明确，便于学生记忆动作要领，可运用短歌的形式。注意点：1、讲明动作名称，使学生建立概念意识。2、结合攻防动作，易于学生对动作的理解。3、练习中的讲解时机要恰当，结合口头提示和指导语有助于学生纠正动作和提高动作质量。4、结合示范，运用术语和动作关键词说明动作的发力，以便学生在练习中能正确理解语言提示。指导的关键在于纠正学生动作的角度、形状和发力，多运用在初学阶段的单动作练习中，能及时地纠正学生的错误理解和动作。要做到及时，手口并用。根据解剖学理论，武术中的“型”是静力性工作，武术中的“法”是动力性工作。 “型”指手型、步型、身型；“法”是指手、眼、身、步、腿的使用方法。精炼、准确、恰当的讲解，不但能使学生理解记忆动作。而且更能提高动作质量，从而提高课堂教学效果。

2．讨论教学法：因势利导，注意引导学生自己练习，自己根据太极拳的特点来体会太极拳的动作要领，真正的将知识掌握。同学之间相互讨论、研究、切磋、反复练习，依样画葫芦逐步完成。互相学习的方法可以带动其他同学来学练太极拳，提高学生的水平。

3. 示范教学法：动作示范易被学生接受，在直观教学中占主导地位，可以使学生了解所有动作的形象、结构、要领和运动路线。正确而优美的示范能提高学生的学习兴趣，激发学生习武的自觉性和积极性。 完整示范法运用于教学的初学阶段和最后的整套练习阶段以及简单易学的动作中。教师在传授武术新动作时，给学生以完整的动作示范多次，使学生对所学的内容有个初步的了解，形成完整的动作映像。因此，教师的完整示范必须正确，以启发学生学习的积极性。当学生基本掌握动作，弄清动作结构、运动方向和路线之后，就应在动作质量上下功夫，力求招势工整、准确，方法清晰。 分解示范法主要运用于新授中学习较难或较复杂动作时。便于学生弄清动作的方向、路线和上、下肢的配合时序，更快、更好地掌握动作。使学生明确动作结构，并掌握动作技术，缩短掌握动作的学习时间，做到事半功倍的效果。

**4.竞赛教学法：**主要用于投壶、射靶作为游戏内容，在教学过程中进行游戏比赛。培养学生对武术的兴趣、竞争意识、以及社会适应能力。

1. 纠正错误的方法：根据教材特点和动作错误的性质，教师可采用以下方法进行纠正。慢速领做：大部分学生对射箭的接受能力和协调性较差，由于这方面原因出现记不住动作和错误时.教师就可以用慢速领做带领学生集体进行练习纠正。语言提示：学生因为遗忘动作或对动作反复出现同一个错误时，教师可以用语言提示来纠正学生所做的动作。站桩定型：大部分学生的肌肉本体感觉差，同时对空间方位的认知不确切。教师可以把学生出现错误的动作抽出来，摆好正确的姿势进行“站桩定型”。目标辅助：由于大部分学生对身体的支配能力和自控能力差，有些武术动作做不出来。教师可采用设定标志的方法帮助学生克服缺点和错误。如有的学生踢不起腿来，可要求学生踢腿要过肩，或用手做出一定的高度标志，有了具体目标学生就容易做出动作。正误对比：对于学生反复出现的同一种动作错误，教师自己或请同学做出正确和错误的示范对比，让学生自己分析差异，弄清两者的不同之处。讲示攻防：有些学生的动作不准确是因为不了解动作的攻防含义。对于这类错误，教师可以讲解该动作的攻防含义，并让学生略加体验。

**七、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 | **考勤、作业、课堂提问、课堂纪律，课堂练习情况。** | **每节课堂给予每个学生评分** |
| 课程目标2 | **长拳动作技术演练** | **技术考试考官评分** |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

技术课计分方法：共分两块。一块为平时成绩占30%，以平时考查为主。（包括：作业、平时测试、课堂提问的分析能力等）。一块为期末技术考核成绩占70%，只有每一块成绩及格方能相加构成本课程成绩。

**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 | 30% | 70% | 课程目标达成度={0.3ｘ平时目标成绩+0.5ｘ期末目标成绩}/目标1总分。 |

**（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**  **射箭**  **动作**  **演练** | 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，熟练完成套路。 | 动作规范，方法清楚，劲力较顺达， 手眼身法步能较好配合，能比较熟练地完成套路。 | 动作比较规范，方法比较清楚，能比较熟练地完成套路。 | 动作无大错误，方法基本体现，演练时动作不协调现象，但僵劲不十分突出，基本能独立完成套路。 | 动作不规范，方法不清楚，套路不熟练，遗忘动作，不能独立完成套路。 |