

《武术》课程教学大纲

一、课程基本信息

- 1、课程名称：武术
- 2、课程编号：PC2054247
- 3、总学时/总学分：64 学时/2 学分
- 4、学时分配：理论 8 学时，实践 56 学时
- 5、课程性质：必修
- 6、先修课程：体操
- 7、适用专业：体育教育专业本科生
- 8、开课学期：第 2、3 学期

二、课程简介与课程目标

【课程简介】

武术课程是我国高等院校体育学科专业课程，是体育教育专业学生必修课程。通过本课程教学，使学生了解我国武术发展的最新动态和发展趋势，理解武术的基本内涵，掌握武术的基本理论知识、武术套路动作技术要求、武术竞赛规则及裁判法、集体项目套路编排、能够看图自学武术套路、武术教学与训练的方法。为培养具有现代武术体育理论知识与实践技能的应用型体育人才打下良好基础，以满足社会主义现代化建设和中学武术教学改革的需要，也为学生后续课程学习提供条件。本课程依据巢湖学院体育学院《2020 级体育教育专业人才培养方案》制定，是体育教育专业核心课程，共 64 学时，2 学分。

【课程目标】

课程目标 1：了解武术发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确讲解与示范武术基本手型、手法、步型、步法、身法、滚翻跌扑、平衡跳跃等基础性动作技术规格、要领、运动方向及路线，以及区分不同武术套路演练的方法和技巧，具有会学、会训、会赛、会研的武术教学基本能力。

课程目标 2：积极应对武术学与教中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神，具有规则意识、责任意识和集体荣誉感，能够正确看待武术比赛的胜负，传承与弘扬优秀中华民族刚劲有为的武术文化，准确理解武术项目培养团队合作的功能优势，有效运用于武术教学与训练实践。

三、课程目标对毕业要求指标点的支撑

课程目标	支撑毕业要求指标点	毕业要求
课程目标 1	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能。	3 学科素养
课程目标 2	8.3 理解体育运动具有培养团队合作的功能优势，在体育竞赛活动中掌握团队合作的基本技能，具备良好的团队合作精神。	8 合作交流

说明:课程目标与毕业要求指标点最好是一对一或多对一的对应关系。

四、教学内容、学时分配及与课程目标的关系

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
1	第一章 武术概述 武术的起源和发展,武术的内容、分类、特点和作用。	教学要求:使学生了解中国武术产生的原因,及其在各个历史时期的发展与演进过程,明确武术的性质、地位、目标和作用等。 教学重点:武术的内容和分类,武术的特点和作用。 教学难点:武术在不同历史时期的发展。	2	讲授法、线上线下混合式教学	课程目标 1
2	第二章 武术与传统文化 刚健有为自强不息的民族精神,尚武崇德是武术文化的重要内涵,武术与传统文化的相互影响。	教学要求:了解武术与传统文化的内涵,培养学生自强不息、“尚武崇德”的民族精神,树立坚贞的民族气节和富有强烈的爱国热情。 教学重点:尚武崇德是武术文化的重要内涵。 教学难点:武术与传统文化的相互影响。	0	自学	课程目标 1
3	第三章 武术主要技术分析 长拳、太极拳、刀、棍、剑、枪、散打的技术特点与要求。	教学要求:了解和掌握长拳与太极拳的技术原理、基本技法,及其对人体各部位的要求与练法,以提高学生的武术专项身体素质和运动水 教学重点:长拳、太极拳的技术特点与要求。 教学难点:太极拳的技术特点与要求。	2	讲授法、线上线下混合式教学	课程目标 1
4	第四章 武术图解知识与视图方法 图解知识,视图自学方法及注意事项。	教学要求:学习武术动作的图示与解说操作过程与方法,准确地掌握武术图示、线路及方位,熟练的运用文字撰写的方法,便于记载、整理武术动作,并提高看图解自学武术技术的能力。 教学重点:图解知识。 教学难点:视图自学方法。	0	自学	课程目标 1
5	第五章 武术教学方法 武术教学特点,武术教学方法,武术套路和攻防技术教学方法的运用。	教学要求:了解和掌握武术教学的原则、方法、手段与步骤,以及运用的一般规律;能够运用所学知识进行自学、自练、检查与纠错,提高分析问题和解决问题的能力。 教学重点:武术教学的方法。 教学难点:武术套路和攻防技术教学方法的运用。	2	讲授法、线上线下混合式教学	课程目标 1

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
6	第六章 武术竞赛的组织与评判方法 武术竞赛规则与裁判法, 中学武术竞赛的组织与裁判工作, 武术比赛场地。	教学要求: 掌握武术比赛的组织、编排、裁判与记录的方法, 熟记各项目评分和扣分标准。 教学重点: 武术竞赛的组织与裁判工作。 教学难点: 武术竞赛规则与裁判法	2	讲授法、线上线下混合式教学	课程目标 1
7	第七章 武术的基本功和基本动作 包括手、臂、肩、腰、腿、步及跳跃、平衡等单个动作、组合动作和步型拳套路练习。	教学要求: 系统的学习和掌握武术基本动作的要领和练习方法, 发展武术专项身体素质, 提高运动技术水平。 教学重点: 弓步、马步、仆步、虚步、歇步五种基本步型。 教学难点: 步型拳。	4	讲授法、线上线下混合式教学	课程目标 1、2
8	第八章 基本技术及套路 五步拳、健身长拳、健身南拳、健身短棍、初级三路长拳、二十四式简化太极拳。	教学要求: 了解武术初级拳术及器械动作的结构、布局、技术风格与特点, 掌握技术动作的演练技巧、运动方法以及攻防含义, 达到会做、会讲、会教的要求。 教学重点: 初级拳术及器械的基本技术。 教学难点: 手、眼、身、步法的配合。	48	讲授法、线上线下混合式教学	课程目标 1、2
9	第九章 散打技术 (一) 单个技术 (二) 组合技术 (三) 应用型技术	教学要求: 了解散打的发展、演变、运动特点及功能价值。明确散手是武术运动的一种形式, 具有防身健体的作用; 掌握散手的踢、打、摔等基本技术。 教学重点: 刺拳、直拳、摆拳、弹拳、摆拳、弹腿、蹬腿及其防守技术。 教学难点: 摔法技术。	4	讲授法、线上线下混合式教学	课程目标 2

课程教学方式说明:

1. **线上教学。**采用移动智慧课堂平台“学习通”进行课程资源建设, 以学习通等平台为依托, 进行互动式教学。将课内讨论和课外答疑相结合, 采用视频教学、教师讲解, 学生提交练习视频作业, 教师在线纠错的方式完成。

2. **线下教学。**采用与学生面对面的形式进行教学, 在学生完成动作过程中进行辅导与帮助。

3. **讲授法。**对身体素质技术动作、武术基本技术动作及运动与健康基本知识等进行讲解、示范, 强调动作的正确练习方式。

五、课程考核

第一学期

序号	课程目标（支撑毕业要求指标点）	考核内容	评价依据及成绩比例（%）			成绩比例（%）
			测验	平时作业	期末考试	
1	目标 1：了解武术发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确讲解与示范武术基本手型、手法、步型、步法、身法、滚翻跌扑、平衡跳跃等基础性动作技术规格、要领、运动方向及路线，以及区分不同武术套路演练的方法和技巧，具有会学、会训、会赛、会研的武术教学基本能力。（支撑毕业要求指标点 3.1）	(1) 健身长拳 (2) 健身南拳 (3) 健身短棍 (4) 武术基础理论	5	20	55	80
2	目标 2：积极应对武术学与教中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神，具有规则意识、责任意识和集体荣誉感，能够正确看待武术比赛的胜负，传承与弘扬优秀中华民族刚劲有为的武术文化，准确理解武术项目培养团队合作的功能优势，有效运用于武术教学与训练实践。（支撑毕业要求指标点 8.3）	(1) 集体基本功	0	5	15	20
合计			5	25	70	100

第二学期

序号	课程目标（支撑毕业要求指标点）	考核内容	评价依据及成绩比例（%）			成绩比例（%）
			测验	平时作业	期末考试	
1	目标 1：了解武术发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确讲解与示范武术基本手型、手法、步型、步法、身法、滚翻跌扑、平衡跳跃等基础性动作技术规格、要领、运动方向及路线，以及区分不同武术套路演练的方法和技巧，具有会学、会训、会赛、会研的武术教学基本能力。（支撑毕业要求指标点 3.1）	(1) 初级三路长拳 (2) 24 式简化太极拳 (3) 武术竞赛裁判法	5	20	55	80
2	目标 2：积极应对武术学与教中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神，具有规则	(1) 集体基本功	0	5	15	20

意识、责任意识和集体荣誉感，能够正确看待武术比赛的胜负，传承与弘扬优秀中华民族刚劲有为的武术文化，准确理解武术项目培养团队合作的功能优势，有效运用于武术教学与训练实践。 (支撑毕业要求指标点 8.3)					
合计		5	25	70	100

考核方式说明：

1. 小测验

围绕各章教学内容，每学期至少布置 2 次随堂小测验。课程目标 1 的小测验题目分值占 100%，课程目标 2 的小测验题目分值占 0%。

2. 作业

围绕各章教学内容，每学期至少布置 4 次作业。课程目标 1 的作业数量占 80%，课程目标 2 的作业数量占 20%。

3. 考试

每学期安排 1 次严格考试。通过考试，使师生及时了解教与学的情况，强调过程教学的重要性，更好地促进教学。考试课程目标 1 的分值数量占 78.5%，课程目标 2 的分值数量占 21.5%。

4. 线下考试

专项考试由体育学院统一组织实施，实施教考分离，其中专项考试包括至少技战术专项 2 项，技术考试参照中国武术联合会评分规则和特定评分标准制定。

武术考试评分标准

分 数	评分依据	评 分 标 准				
		熟练性	准确性	协调性	表现力	节奏感
90 分以上	动作完成轻松自然	熟练	准确	协调	表现力强	节奏感强
89—80 分	动作完成较自然	熟练较好	具备准确	较协调	有较好表现力	较强
79—70 分	完成有明显错误	熟练性一般	有明显错误	不够协调	一般	不明显失去节奏
69—60 分	完成有严重错误	不熟练	严重错误	协调性较差	表现力差	明显失去节奏
59 分及以下	不能完成	不熟练	身体姿态严重错误	不协调	无表现力	大部分失去节奏

六、课程目标达成度计算方法

课程目标达成度评价包括课程分目标达成度评价和课程总目标达成度评价，具体计算方法如下：

$$\text{课程分目标达成情况} = \frac{\text{支撑该课程目标相关支撑环节学生平均得分之和}}{\text{支撑该课程目标相关支撑环节目标分值总和}}$$

$$\text{课程总目标达成度} = \frac{\text{该课程学生总评成绩平均值}}{\text{该课程总评成绩总分}}$$

达成度评价计算具体说明及示例如下表。字母 A 、 B 、 C 分别表示总评成绩中对应课程目标 1 的小测试、作业和考试的目标分值，字母 D 、 E 、 F 分别表示总评成绩中对应课程目标 2 的小测试、作业和考试的目标分值；字母 G 、 H 、 I 分别表示总评成绩中对应课程目标 3 的小测试、作业和考试的目标分值；字母 A_1 、 B_1 、 C_1 分别表示总评成绩中对应课程目标 1 的小测试、作业和考试的学生实际平均得分，字母 D_1 、 E_1 、 F_1 分别表示总评成绩中对应课程目标 2 的小测试、作业和考试的学生实际平均得分。字母 G_1 、 H_1 、 I_1 分别表示总评成绩中对应课程目标 3 的小测试、作业和考试的学生实际平均得分。

课程目标	支撑环节	目标分值	学生平均得分	达成度计算示例
课程目标 1	小测验	$A(=100 \times 5\%)$	A_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 5\%$)	课程目标 1 达成度 = $\frac{A_1 + B_1 + C_1}{A + B + C}$
	平时作业	$B(=100 \times 20\%)$	B_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 20\%$)	
	期末考试	$C(=100 \times 55\%)$	C_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 55\%$)	
课程目标 2	小测验	$D(=100 \times 0\%)$	D_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 0\%$)	课程目标 2 达成度 = $\frac{D_1 + E_1 + F_1}{D + E + F}$
	平时作业	$E(=100 \times 5\%)$	E_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 5\%$)	
	期末考试	$F(=100 \times 15\%)$	F_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 15\%$)	
课程总体目标	总评成绩	100	$A_1 + B_1 + C_1 + D_1 + E_1 + F_1$	课程总目标达成度： 课程目标 1 达成度 $\times 80\%$ + 课程目标 2 达成度 $\times 20\%$ + 课程目标

注：上表公式按照每种支撑环节考评对应的某个课程目标总分为 100 分进行计算。

七、教材与主要参考书

1. 教材

[1]蔡仲林. 武术[M]. 北京：高等教育出版社，2012. 7.

2. 主要参考书

[1]蔡仲林. 武术[M]. 北京：高等教育出版社，2009. 6.

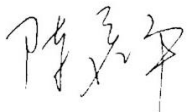


[2]蔡仲林. 武术[M]. 北京：高等教育出版社，2012. 7.

[3]邱丕相. 《中国武术教程》[M]. 北京：人民体育出版社，2004. 1.

[4]义务教育教科书. 《体育与健康》[M]. 北京：人民教育出版社 2012. 6

[5]义务教育教科书. 《体育与健康》[M]. 北京：人民教育出版社 2013. 6

[6]义务教育教科书. 《体育与健康》[M]. 北京：人民教育出版社 2014. 6

执笔人： 教研室审核： 学院审核：

附录：各类考核评分参考标准

小测验评分参考标准

教学目标要求	评分标准					权重 (%)
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59	
目标 1：了解武术发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确讲解与示范武术基本手型、手法、步型、步法、身法、滚翻跌扑、平衡跳跃等基础性动作技术规格、要领、运动方向及路线，以及区分不同武术套路演练的方法和技巧，具有会学、会训、会赛、会研的武术教学基本能力。（支撑毕业要求指标点 3.1）	技术要领表述正确。竞赛规则及裁判法表达合理、完整和清晰；套路能够正确演练，姿势正确，劲力充足，用力顺达，力点准确；手、眼、身法、步协调者。	技术要领表述较正确。竞赛规则及裁判法表达较合理、完整和清晰；套路能够正确演练，姿势正确，用力较顺达，力点较准确，手、眼、身法、步较协调者。	技术要领表述比较正确。竞赛规则及裁判法表达较合理、完整和清晰；套路能够正确演练，姿势较正确，套路不够熟练，手、眼、身法、步配合一般。	技术要领表述一般。竞赛规则及裁判法表达较合理、完整和清晰；套路能够正确演练，姿势较正确，套路熟练一般，手、眼、身法、步配合一般。	技术要领表述不正确。竞赛规则及裁判法表达不合理、不完整和不清；套路能够正确演练，姿势不正确，或错误动作较多，或遗忘现象较严重。	5.0

作业评分参考标准

教学目标要求	评分标准					权重 (%)
	90-100	80-89	70-79	60-69	59-0	
目标 1：了解武术发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确讲解与示范武术基本手型、手法、步型、步法、身法、滚翻跌扑、平衡跳跃等基础性动作技术规格、要领、运动方向及路线，以及区分不同武术套路演练的方法和技巧，具有会学、会训、会赛、会研的武术教学基本能力。（支撑毕业要求指标点 3.1）	按时提交作业；技术要领表述正确。竞赛规则及裁判法表达合理、完整和清晰；按时提交作业；套路能够正确演练，姿势正确，劲力充足，用力顺达，力点准确；手、眼、身法、步协调者。	按时提交作业；技术要领表述较正确。竞赛规则及裁判法表达较合理、完整和清晰；按时提交作业；套路能够正确演练，姿势正确，用力较顺达，力点较准确，手、眼、身法、步较协调者。	按时提交作业；技术要领表述比较正确。竞赛规则及裁判法表达比较合理、完整和清晰；按时提交作业；套路能够正确演练，姿势正确，用力较顺达，力点较准确，手、眼、身法、步比较协调者。	按时提交作业；技术要领表述一般。竞赛规则及裁判法表达较合理、完整和清晰；按时提交作业；套路能够正确演练，姿势较正确，套路熟练一般，手、眼、身法、步配合一般。	按时提交作业；技术要领表述不正确。竞赛规则及裁判法表达不合理、不完整和不清晰；按时提交作业；套路能够正确演练，姿势不正确，或错误动作较多，或遗忘现象较严重。	20

目标 2: 积极应对武术学与教中遇到的困难,表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神,具有规则意识、责任意识和集体荣誉感,能够正确看待武术比赛的胜负,传承与弘扬优秀中华民族刚劲有为的武术文化,准确理解武术项目培养团队合作的功能优势,有效运用于武术教学与训练实践。(支撑毕业要求指标点 8.3)	按时提交作业;集体基本功能够正确演练,姿势正确,劲力充足,用力顺达,力点准确;手、眼、身法、步协调者。	按时提交作业;集体基本功能够正确演练,姿势正确,用力较顺达,力点较准确,手、眼、身法、步较协调者者。	按时提交作业;集体基本功演练比较正确,姿势正确,用力较顺达,力点较准确,手、眼、身法、步较协调者者。	按时提交作业;集体基本功演练一般,姿势较正确,套路不够熟练,手、眼、身法、步配合一般。	按时提交作业;集体基本功能够正确演练,姿势不正确,或错误动作较多,或遗忘现象较严重者。	5
--	---	--	--	---	---	---

课程考试评分参考标准

教学目标要求	评分标准					权重 (%)
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59	
目标 1: 了解武术发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识,能够正确讲解与示范武术基本手型、手法、步型、步法、身法、滚翻跌扑、平衡跳跃等基础性动作技术规格、要领、运动方向及路线,以及区分不同武术套路演练的方法和技巧,具有会学、会训、会赛、会研的武术教学基本能力。 (支撑毕业要求指标点 3.1)	技术要领表述正确。竞赛规则及裁判法表达合理、完整和清晰;套路能够正确演练,姿势正确,劲力充足,用力顺达,力点准确;手、眼、身法、步协调者。	技术要领表述较正确。竞赛规则及裁判法表达较合理、完整和清晰;套路能够正确演练,姿势正确,用力较顺达,力点较准确,手、眼、身法、步较协调者。	技术要领表述比较正确。竞赛规则及裁判法表达较合理、完整和清晰;套路能够正确演练,姿势较正确,套路熟练一般,手、眼、身法、步配合一般。	技术要领表述一般。竞赛规则及裁判法表达较合理、完整和清晰;套路能够正确演练,姿势较正确,套路熟练不够,手、眼、身法、步配合一般。	技术要领表述不正确。竞赛规则及裁判法表达不合理、不完整和不清晰;套路能够正确演练,姿势不正确,或错误动作较多,或遗忘现象较严重者。	55

<p>目标 2：积极应对武术学与教中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神，具有规则意识、责任意识和集体荣誉感，能够正确看待武术比赛的胜负，传承与弘扬优秀中华民族刚劲有为的武术文化，准确理解武术项目培养团队合作的功能优势，有效运用于武术教学与训练实践。（支撑毕业要求指标点 8.3）</p>	<p>集体基本功演练整齐划一，姿势正确，劲力充足，用力顺达，力点准确；手、眼、身法、步协调者。</p>	<p>集体基本功演练能够整齐划一，姿势正确，用力较顺达，力点较准确，手、眼、身法、步较协调者。</p>	<p>集体基本功演练能够整齐划一，姿势正确，用力较顺达，力点较准确，但手、眼、身法、步协调者配合一般。</p>	<p>集体基本功演练整齐划一一般，姿势较正确，但套路不够熟练，手、眼、身法、步配合一般。</p>	<p>集体基本功演练不能够整齐划一，姿势不正确，错误动作较多，遗忘现象较严重者。</p>	<p>15</p>
--	---	---	---	--	--	-----------