

高等师范院校体育专业

武术教学大纲

(四年制)

高等教育出版社

高等师范院校体育专业
武术教学大纲
(1984年12月)

北京体育学院出版
经体书局北京发行所发行
北京体育学院图书馆印

开本78.5×109.5 1/32 印张0.11 字数6,000
1985年8月第1版 1985年10月第1次印刷
印数 50,000 1-110

书号 7010-0633 定价 0.13元



本教学大纲由教育部委托河南大学为编写召集单位，华南师范大学、东北师范大学、北京师范大学、苏州大学、福建师范大学和西北师范学院为参加单位共同编写的。于一九八四年十二月在广州市召开的全国高等师范院校体育专业教材编审委员会会议上，经编审委会审订。供高师体育专业四年制教学参考。

说 明

(一) 本教学大纲是以教育部颁发的《高等师范院校体育专业教学计划》(试行草案)所确定的培养目标和教学时数为依据,并结合各地武术教学实际而制订的。

(二) 大纲内容包括普修和专修课。授课内容包括理论和实践(技术和技能)两部分。技术部分又分为重点内容、一般和介绍内容。重点内容要求学生达到熟练准确地掌握;一般和介绍内容要求学生一般掌握和了解。技能部分要求学生会教、会示范、会看图学习,能胜任中等学校武术教学、训练和裁判工作。理论部分要求学生掌握武术的基本理论。

(三) 大纲时数分配表中“任选一套”的含意,是根据本单位场地、器械和教师掌握教材的能力,在规定的范围内任选,如专修时数分配表的实践部分中,第7项“任选两种两套”,即可以在形意拳、南拳和八卦掌中选两种,也可以在翻子拳、螳螂拳和查拳中选两种。

(四) 攻防是武术特点之一,教学中要予以突出,并要加强“武德”和安全教育。

表一

教学时数分配表

分 类	学 年		三	小 计	百 分 比	备 注	
	学 时	授 课 内 容					
理 论 部 分	1	武术概述	2	8	11.4		
	2	长拳的运动特点和技术要求 武术图解知识	2				
	3	武术教学教法	2				
	4	武术竞赛简介	2				
实 践 部 分	技 术	1	基本动作练习（包括新编武术操）		50	71.4	分散进行
		2	初级拳（北京业余体校编写）	12			重点内容
		3	初级剑	14			看图自学
		4	少年拳第二套				一般内容
		5	棍术第一套	4			介绍内容
		6	简化太极拳	10			任选一套
		7	初级刀	10			
		8	青年长拳和对练				
	技 能	1	看图学习少年拳第二套	4	8	11.4	
		2	教法作业实习	2			
		3	裁判实习	2			
其 它		考 核	4	4	5.8		
总 计				70	100%		

大纲内容

一、普修部分

(一) 目的任务

1. 使学生掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能，并具有中学武术教学和初步看图学习的能力。
2. 使学生熟练地掌握初级拳、初级剑；较熟练地掌握少年拳第二套、棍术第一套，简化太极拳；一般掌握初级刀术、青年拳和对练。

(二) 教学时数分配(表一)

(三) 授课内容

1. 理论部分：

(1) 武术的概述 武术的概念。武术的内容和分类（拳术、器械、对练、集体项目、对抗项目）。武术的特点（攻防、对抗、内外合一、神形兼备）。

(2) 长拳运动特点和技术要求

(3) 武术的图解知识 运动方向。运动路线。写法顺序。动作名称和术语。动作要点。

(4) 武术教学 武术教学的特点和教法。武术教法作业。中学武术教学。

(5) 武术竞赛简介(含中学武术教学比赛)

2. 实践部分

(1) 技术

1) 基本动作练习

手型练习：拳、掌、勾。

步型练习：弓步、马步、虚步、歇步、仆步。

手法练习：冲拳、推掌、勾手、架拳、亮掌。

步法练习：击步、插步、垫步。

压腿练习：正压腿、侧压腿、仆步压腿、竖叉。

肩部练习：压肩、双臂绕环。

腰部练习：俯腰、甩腰、涮腰。

腿法练习：正踢、外摆、里合、拍脚、蹬腿、弹踢、侧踹。

跳跃练习：大跃步前穿、腾空飞脚、旋风脚。

组合练习：五步拳——弓步冲拳、弹腿冲拳、马步架冲拳、歇步冲拳、仆步穿掌、虚步挑掌。

2) 初级拳（北京业余体校编写）

3) 初级剑

4) 少年拳第二套（看图自学）

5) 棍术第一套

6) 简化太极拳

7) 初级刀

8) 青年长拳和对练

(2) 武术技能

1. 结合图解知识学习少年拳第二套

2. 课堂实习以基本动作为主

3. 裁判实习，实习内容按技评标准

(四) 成绩考核

成绩考核分考查和考试两种。考查随堂进行。考试在学年结束时进行。

考试成绩按理论部分占30%、技术占40%、技能占30%

之和评定。

理论考试内容按大纲规定的内容,采用闭卷方式进行。技术考试内容有拳术、器械各一套,以技评为主。

技评标准(见表二)

表二 技 评 标 准

成 绩	要 求
优(90—100)	姿势正确,套路熟练。劲力顺当,手眼配合好
良(80—89)	姿势正确,套路较熟练(遗忘*不超过两次),劲力较顺,能有手眼配合
中(70—79)	姿势基本正确(手型、步型错误不超过两次),套路不够熟练(遗忘不超过三次)、劲力较顺,能有手眼配合
及格(60分以上)	姿势基本正确(手型、步型错误累计不超过三次),套路不熟练(有多次遗忘但能独立完成)
不及格(60分以下)	姿势不正确(手型、步型错误超过三次),套路不熟练(不能独立完成套路)
*	遗忘是指不该停顿处产生停顿。如若能继续做下去叫完成套路;如若不能继续做下去,叫未能完成套路,不予评分,可重做一次,但要扣除一分。

二、专 修 部 分

(一) 目的任务

1. 使学生系统地掌握武术基础理论、套路的创编、资料的挖掘整理;具有组织基层武术竞赛、裁判和中等学校武术教学、训练工作的能力。

2. 使学生熟练地掌握长拳、太极拳、刀术或剑术、枪术或

棍术及太极剑。较熟练地掌握两套不同类型的传统拳术和一套双器械或软器械。一般掌握对练套路和对抗性项目。

(二) 教学时数分配 (表三)

(三) 授课内容

1. 理论部分

(1) 武术简史 我国古代武术的起源。我国历代武术的发展。新中国建立后武术运动的发展。中国武术在国际上的影响。

(2) 武术基本技术分析 (除长拳)

1) 太极拳 太极拳概述。基本姿势要求。运动特点。

2) 形意拳 形意拳概述。基本姿势要求。运动特点。

3) 南拳 南拳概述。基本知识要求。运动特点。

4) 八卦掌 八卦掌概述。基本姿势要求。运动特点。

5) 剑、刀、棍、枪的运动特点和方法 剑术的特点、剑术的主要运动方法。刀术的特点、刀术的主要运动方法。棍术的特点、棍术的主要运动方法。枪术的特点、枪术的主要运动方法。

(3) 武术训练

1) 武术训练的内容 基本功训练。套路训练。对抗性项目的训练。

2) 训练法在武术中的应用 重复训练法。间歇训练法。变换训练法。表演和比赛训练法。

3) 制定武术训练计划时应注意的事项

4) 中学武术训练中应注意的问题。

(4) 武术套路创编 创编武术套路的依据。创编武术套路的程序。创编武术套路应注意的事项。

表三

教学时数分配表

分 类	学 时		三、四	小 计	备 注
	授 课	学 年			
理 论 部 分	1. 武术简史		2	30 11%	2. 是选 学内容, 选哪项技 术就讲哪 一项理论。
	2. 武术基本技术分析(除长拳外)		10		
	3. 武术训练		4		
	4. 武术套路创编		2		
	5. 武术竞赛的组织与裁判		4		
	6. 武术资料挖掘整理		2		
	7. 课堂讨论		6		
实 践 部 分	技 术	1. 基本动作训练	30	194 71.3%	重 点
		2. 长拳(甲组规定套路)	20		
		3. 刀术或剑术(甲组规定套路)任选一套	16		
		4. 棍术或枪术(甲组规定套路)任选一套	16		
		5. 太极拳(四十八式)	18		一 般
		6. 太极剑(三十二式)	12		
		7. 除长拳、太极拳外的拳术任选两种两套	26		
		8. 双器械或软器械任选一套	16		
		9. 对练套路(徒手、器械)任选一套	14		介 绍
		10. 对抗性项目(散手、推手、短兵)	26		
	技 能	1. 创编套路	10	42 15.4%	以长拳为主
		2. 套路教学实习	16		
		3. 武术竞赛编排	6		
		4. 武术裁判实习	10		
	其 它	考 核	6	2.3%	
总 计			272	100%	

(5) 武术竞赛的组织编排和裁判

1) 武术竞赛的编排和记录 编排原则。编排方法。记录工作(附各种用表)。

2) 武术竞赛的裁判工作 裁判人员的组成及职责。武术裁判法。

2. 实践部分

(1) 武术技术

1) 基本动作训练 肩、腰、腿的练习。手型、手法、步型、步法的练习。跳跃练习。平衡练习。跌扑、滚翻练习。组合练习。刀、剑、棍、枪的基本练习。

2) 武术套路 长拳(甲组规定套路)。刀术或剑术(甲组规定套路)任选一套。棍术或枪术(甲组规定套路)任选一套。太极拳(四十八式)。太极剑(三十二式)。除长拳、太极拳外的拳术(任选二种二套)。双器械或软器械(任选一套)。徒手、器械对练套路(任选一套)。对抗性项目(散手、推手、短兵)。

(2) 技能

1) 创编一套长拳类的武术套路。

2) 武术套路教学实习,实习内容由老师安排

3) 武术竞赛编排实习

4) 裁判实习

(四) 考核

武术专选课成绩考核有考查和考试两种。考查随堂进行。考试在本科课程学完进行。

考试成绩按理论占 40%、技术占 40%、技能占 20%之和评定。

理论考试内容按大纲规定的内容,采用闭卷方式进行。技

术考试内容有长拳、传统拳各一套,长、短器械各一套,以技评为主。

技评标准与普修课相同。

高等师范院校体育专业
武术教学大纲
(四年制)

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京通县觅子店印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张0.375 字数6,700

1985年6月第1版 1985年10月第1次印刷

印数: 00,001—1,510

书号 7010·0653 定价 0.13元

