

高等师范专科学校体育专业

武术教学大纲

(二、三年制)

高等教育出版社

高等师范专科学校体育专业
武术教学大纲
(二、三年制)

*

高等教育出版社出版
新华书店北京发行所发行
西城区樱花印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 0.375 字数 7,800

1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷

印数 00,001—5,250

书号 7610·0631 定价 0.13元

说 明

(一) 本大纲是根据教育部一九八三年颁发的《高等师范专科学校体育专业教学计划》(试行草案), 结合各地师专体育专业一般情况而制订的。

(二) 全国师范专科学校的学制有二年制和三年制两种, 培养目标和具体要求是一致的, 因此本大纲为二、三年制合用。其重点内容都应一致, 一般内容或介绍内容可根据学时情况有所增减。凡带有“*”符号的为三年制的教学内容。

(三) 授课内容分为理论和技术两部分, 技术部分的内容又分重点内容、一般内容和介绍内容。对重点内容要求学生较好地掌握基本理论、基本技术和基本技能, 达到会讲、会做、会教; 一般内容和介绍内容要求学生初步掌握和有所了解。

(四) 武术动作一般都带有攻防特点, 在进行攻防动作教学时, 要做好正确对待和安全教育工作。

大 纲 内 容

一、目的要求

(一) 通过武术教学, 使学生掌握武术的基本理论, 常见武术套路的基本技术和中学武术教材, 并能看图自学简易的武术套路。

(二) 通过教学, 使学生达到会讲、会做、会教, 具有

分析问题和解决问题的能力，能够胜任初级中学体育课武术项目的教学工作和业余训练的初步能力。

(三) 具有开展群众性武术活动，组织一般小型武术比赛和裁判工作的初步能力，以及利用民族传统的方法锻炼身体的能力。

(四) 通过教学，培养学生热爱集体，遵守纪律，勤奋学习，刻苦钻研的优良学风和民族自豪感。

二、学时分配(表一)

三、授 课 内 容

(一) 理论部分

1. 武术运动概述 武术的概念。武术的产生和发展。武术的内容及分类。武术的特点和作用。国内外武术动态。

2. 长拳技术分析和武术图解知识 长拳技术分析。武术的图解知识。

3. 武术教学法 中学武术教材的安排与要求。武术的教学步骤。武术的教学法。

4. 武术竞赛的组织与裁判 武术竞赛的组织。武术竞赛的编排与记录。武术竞赛的裁判工作。武术裁判法

(二) 技术部分

1. 重点内容

(1) 武术基本功和基本动作 基本功和基本动作一般包括：手、臂、肩、腰、腿、步以及跳跃、平衡等练习。在教学过程中可穿插一些徒手动作的连接组合练习。

1) 手型 拳、掌、勾。

表一 学时分配表

分 类		内 容	学时分配	%
理 论 部 分		武术运动概述	2	11. 11
		长拳技术分析和武术图解知识	2	
		武术教学法	2	
		武术竞赛组织与裁判	2	
		合 计	(8)	
技 术 部 分	重 点 内 容	武术基本功和基本动作		83. 33
		武术操	4	
		初级长拳第一路	8	
		少年拳 (第二套)	4	
		初级长拳第三路	10	
	一 般 内 容	初级刀术	10	
		剑术第一套 (中学选用教材)	4	
		棍术第一套 (中学选用教材)	4	
		简化太极拳	12	
	介 绍 内 容	根据实际选用某种教材	4	
		合 计	(60)	
考 核		理论考核	2	5. 55
		技术考核	2	
		合 计	(4)	
总 计			72	

注：武术基本功和基本动作不单列课时，穿插在技术课的准备部分中讲授、练习。

2) 步型 弓步、马步、仆步、虚步、歇步、丁步、坐盘。

3) 手法 冲拳、推掌、架拳、亮掌。

4) 肩臂功 压肩、臂绕环。

5) 腿功 正压腿、侧压腿、仆步压腿、弓步压腿、竖叉。

6) 腿法 蹬腿、弹腿、侧踹腿、正踢腿、侧踢腿、外摆腿、里合腿、拍脚、后扫腿。

7) 腰功 前俯腰、涮腰、翻腰。

8) 步法 弓步、垫步、插步。

9) 跳跃 腾空飞脚、旋风脚。

10) 平衡 提膝平衡、望月平衡。

11) 刀法 缠头、裹脑。

12) 棍法 左右舞花棍、左右提撩棍。

(2) 武术操 手型变换、弹踢推掌、劈拳换打、歇步亮掌、踢腿运动、虚步挑掌、仆步亮掌、跳跃冲拳。

(3) 初级长拳第一路

第一节 预备势 马步双劈拳、拗弓步冲拳、蹬腿冲拳、马步冲拳、马步双劈拳、拗弓步冲拳、蹬腿冲拳、马步冲拳。

第二节 弓步推掌、拗弓步推掌、弓步搂手砍掌、弓步穿手推掌、弓步推掌、拗弓步推掌、弓步搂手砍掌、弓步穿手推掌。

第三节 虚步上架、马步下压、弓步冲拳、马步冲拳、虚步上架、马步下压、弓步冲拳、马步冲拳

第四节 弓步双摆掌、弓步撩掌、推掌弹踢、弓步上架推掌、弓步双摆掌、弓步撩掌、推掌弹踢、弓步上架推掌。

收势

(4) 少年拳(第二套)

预备势 直立抱拳 抡臂砸拳、望月平衡、跃步冲拳、弹踢冲拳、马步横打、并步搂手、弓步推掌、接手勾踢、缠腕冲拳、转身劈掌、砸拳侧踹、撩拳收抱。

还原势 直立

(5) 初级长拳第三路

预备动作 预备势 虚步亮掌、并步对拳。

第一节 弓步冲拳、弹踢冲拳、马步冲拳、弓步冲拳、弹踢冲拳、大跃步前穿、弓步击掌、马步架掌。

第二节 虚步栽拳、提膝穿掌、仆步穿掌、虚步挑掌、马步击掌、叉步双摆掌、弓步击掌、转身踢腿马步盘肘。

第三节 歇步抡砸拳、仆步亮掌、弓步劈拳、换跳步弓步冲拳、马步冲拳、弓步下冲拳、叉步亮掌侧踹腿、虚步挑拳。

第四节 弓步顶肘、转身左拍脚、右拍脚、腾空飞脚、歇步下冲拳、仆步抡劈拳、提膝挑掌、提膝劈掌弓步冲拳。

结束动作 虚步亮掌、并步对拳、还原。

2. 一般内容

(1) 初级刀术

预备势

第一节 弓步缠头、虚步藏刀、弓步前刺、并步上挑、左抡劈、右抡劈、弓步撩刀、弓步藏刀。

第二节 提膝缠头、弓步平斩、仆步带刀、歇步下砍、左劈刀、右劈刀、歇步按刀、马步平劈。

第三节 弓步撩刀、插步反撩、转身挂劈、仆步下砍、架刀前刺、左斜劈、右斜劈、虚步藏刀。

第四节 旋转扫刀、翻身劈刀、缠头箭踢、仆步按刀、缠头蹬腿、虚步藏刀、弓步缠头、并步抱刀。

结束动作

(2) 棍术(第一套)

预备势 直立举棍 弓步劈棍、弓步拨架、插步下劈、弓步戳棍、弓步劈棍、跳步挂劈、转身扫踢、弓步劈棍、舞花戳棍、马步横扫、盖步下拨、转身云拨。

还原势 并步收棍

(3) 剑术(第一套)

预备势 直立提肘 弓步前指、回身穿剑、虚步交剑、歇步下刺、跳步直刺、丁步截剑、弓步斩剑、插步平斩、翻身下刺、提膝侧点、并步直刺、交剑收势。

还原势

(4) 简化太极拳 起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅、左右搂膝拗步、手挥琵琶、倒卷肱、左拦雀尾、右拦雀尾、单鞭、左云手、单鞭、高探马、右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚、左下势独立、右下势独立、左右穿梭、海底针、闪通背、转身搬拦捶、如封似闭、十字手、收势。

四、成绩考核

(一) 考核内容 在平时教学中可定期或不定期采用抽

查、提问、演练等方式进行考查。课程结束进行理论闭卷考试(30%)，技术课(拳、械各一套)演练考试(70%)。采用百分制记分法。

(二) 评分标准

姿势正确、套路熟练、劲力顺达、手眼(身械)配合好，为 85—100 分。姿势较正确、套路较熟练、劲力较顺达、手眼(身械)配合较好，为 75—84 分。套路不够熟练(有遗忘现象，但能独立完成)、手眼(身械)配合一般，为 60—74 分。姿势不正确，完不成套路，为 60 分以下。