

少林拳教学纲要

一、教学目的任务

- 1、了解中国传统体育项目精髓，懂得少林拳运动特点及锻炼价值；
- 2、提高身体的协调性、灵活性、柔韧性，养成自觉锻炼的良好习惯，为终身体育锻炼打好扎实的基础；
- 3、认识中华武术博大精深的理论渊源及与中国传统文化之间的相互关系，了解少林拳的发展情况；
- 4、了解武德对一个人成长的重要性和必要性，使全面发展和修身养性达到较高的境界。

二、教学时数分配

内 容 \ 学 时		初 级		中 级		高 级	
		学时	%	学时	%	学时	%
专项理论		4	11	5	13	5	13
基本功和基本动作	肩部腰部动作	2	5	2	5	2	5
	腿部动作	2	5	2	5	2	5
	手型手法	2	5	0	0	0	0
	步型步法	2	5	0	0	0	0
	跳跃动作	2	5	3	8.3	2	8.3
	其他动作	0	0	3	8.3	4	11
套路技术	五步拳及自编少林拳	10	27	0	0	0	0
	罗汉十八手	0	0	12	33.3	0	0
	第三路青年长拳	0	0	0	0	12	33.3
身体素质		3	8.3	2	5	2	5
乒 乓 球		3	8.3	2	8.3	2	5
游 泳		4	11	4	11	4	11
考 核		2	5	1	2.7	1	2.7
总 计		36	100	36	100	36	100

注：逢每学年第一学期游泳学时改为机动

三、教学内容

	内 容
理论知识	1、少林拳概述和简史 2、少林拳的技法 3、少林拳的图解知识 4、少林拳的裁判法 5、国外少林拳发展概况
基本功和基本动作	1、肩臂练习：压肩，单肩，双臂绕环，仆步抡拍 2、腿部练习：压腿，踢腿，扫腿 3、腰部练习：前俯腰，下腰 4、手型手法：掌，拳，勾，冲拳，架拳，推掌，亮掌 5、步型步法：弓步，马步，仆步，虚步，歇步，丁步，击步，垫步，弧行步 6、跳跃练习：腾空飞脚，旋风脚 7、平衡练习：提膝平衡，靠墙侧立 8、翻滚练习：侧手翻
套路运动	1、罗汉十八手 2、第三路青年长拳 3、自编少林长拳
球类	乒乓球
其它	1、站桩 2、散打
身体素质	一般身体素质： 1、耐力：1000米、800米（女）、12分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑 2、速度：100米、50米和跑的专门练习 3、力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂、仰卧起坐（女）、实心球 专项身体素质：原地正踢腿

四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）。

（一）运动技能考核内容和成绩分配（占总成绩30%）

1、考核内容和方法

考核内容	考核方法
套路运动： 罗汉十八手、三路青年长拳、 自编少林长拳	按学号逐个进行考核，根据完成情况的优劣分别给予评分

2、评分标准

得分	标 准
90-100	动作准确熟练，上下肢配合协调，力量通达，体现攻防含义
80-89	动作准确熟练，上下肢配合协调，力量通达
70-79	动作准确，较熟练，有一定力度
60-69	独立完成，主要基本动作准确

(二) 专项身体素质 (占总成绩 5%)

1、考核内容和方法

考核内容	考 核 方 法
原地正踢腿	原地站立，双手侧平举，右腿上踢至前额，支撑腿不能弯屈，上体不能前倾。

2、评分标准

分值	100	90	80	70	60	50	40	30
次数	40	35	30	25	20	15	10	5