

刀术教学纲要

一、教学目的任务

- 1、认识祖国传统体育中刀术的强身健体作用和原理，培养对中华武术的学习兴趣，激发良好习惯和爱国主义精神，为终身锻炼打下基础；
- 2、掌握“初级刀术”套路，了解刀术的发展历史和技术特点；
- 3、增长传统体育知识，达到独立锻炼、增强体质的目的；
- 4、增强身体素质，促使身心健康。

二、教学内容

内容	初级	中级	高级
理论	1 体育与健康基础理论 2 刀术的发展简史，健身和技击作用 3 裁判法	1 刀术专项理论 2 刀术的发展简史，健身和技击作用 3 太极拳的运动技术特点及练习方法	1 刀术专项理论 2 刀术的技术要求 3 刀术欣赏 4 刀术的流派介绍
基本技术	1 熟悉器械（大刀）、持刀 2 步型、步法、身法 3 缠头、裹脑 4 基本的动作组合	1 基本刀术技法 2 缠头、裹脑 3 动作基本组合	1 刀术特殊技法 2 缠头、裹脑 3 动作组合（专项基本功）
套路技术	1 单个动作的左右反复练习 2 动作组合 3 组合练习（12个动作）	1 动作组合练习 2 初级刀术（1）	1 初级刀术（2） 2 刀术介绍
身体素质	1 耐力：1000（米）、800（米）、12分钟健身跑 2 速度：100（米）、50（米） 3 力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂（仰卧起坐） 4 弓、马步的练习（加武术基本功的练习） 5 腕力练习 6 12分钟健身跑 7 柔韧练习		

三、教学时数分配

教材内容 \ 时数		初 级		中 级		高 级	
		时数	%	时数	%	时数	%
理 论		4	11.1	4	11.1	4	11.1
基本技术	手法、步法、步型	2.5	6.9	1.5	4.2	0	0
	刀术技法	2.5	6.9	1.5	4.2	0	0
	专项基本功	4	11.1	4	11.1	4	11.1
套路技术	套路表演	8	22.2	10	27.8	15	41.7
	组合练习	4	11.1	4	11.1	4	11.1
	欣赏	2	5.6	2	5.6	4	11.1
身体素质	一般身体素质	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2
	专项身体素质	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2
游 泳		4	11.1	4	11.1	4	11.1
考 核		2	5.6	2	5.6	2	5.6
总 计		36	100	36	100	36	100

注：逢每学年第一学期，游泳学时改为基本技术

四、考核内容与评分标准

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）

（一）专项技能考核（占30%）

1、专项技能评分标准

级别	成 绩	标 准
优	90—100	能独立完美地进行整套练习，动作规范，力达刀尖。
良	80—89	能独立完成整套练习，动作基本正确。
中	70—79	能在口令指导下完成整套练习，动作基本正确。
及格	60—69	能在提示下完成整套练习，动作认真。
差	60分以下	不能完成整套练习

2、专项技能考核内容

	内 容	方 法	要 求
初 级	1、武术基本功 2、刀术基本技法	学生演练	1、动作规范 2、器械和身体相互协调 3、有明显的发力意识
	3、动作组合 (小套路)	学生演练,独 立完成套路	1、动作规范、连贯 2、有明显的发力意识
中 级	1、刀术基本技术 2、部分武术基本功 动作	学生演练	1、动作规范、协调 2、意识鲜明 3、发力明显
	3、动作组合(套路) 4、自编动作组合(10)	学生演练,独 立完成套路	1、动作规范、连贯、协 调 2、编排合理;
高 级	1、男子乙组刀术	学生演练,独 立完成套路	1、动作规范、连贯、协 调 2、意识鲜明;力达刀尖 3、体现刀术的勇猛、泼 辣
	2、自编动作组合(16 个动作左右)	学生演练,独 立完成套路	1、编排合理; 2、意识鲜明;力达刀尖 3、体现刀术的勇猛、泼 辣

(二) 专项素质考核(占总成绩 5%)

1、考核内容:直腿双拍脚(仰卧飞腿)

2、评分标准

成 绩 (次)	得 分	成 绩 (次)	得 分
20	100	12	60
19	95	11	55
18	90	10	50
17	85	9	45
16	80	8	40
15	75	7	35
14	70	6	30
13	65	5	25