

## 武术拳术套路及散打格斗教学纲要

### 一、教学目的的任务

- 1、初步了解中国武术发展历史和发展趋势，培养学生对武术运动的兴趣；
- 2、初步掌握武术基础知识、基本技术和基本技能；
- 3、促进身体全面发展，提高身体素质，使学生终身受益；
- 4、发展学生个性，培养刻苦锻炼、勇于与困难作斗争的顽强意志品质；
- 5、发扬相互帮助、相互学习的良好风气。

### 二、教学内容

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 理<br>论           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1、中国武术运动的发展概况和发展方向；</li> <li>2、武术套路的形成及发展历史、拳种和拳家的浅说；</li> <li>3、武术的国际交往及走向奥运比赛项目的可能；</li> <li>4、武术运动的锻炼效果和实用意义</li> </ol>                                                                                                                                                                            |
| 基<br>本<br>技<br>术 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1、手型：拳、掌、勾；</li> <li>2、手法：冲拳、架拳、推掌、亮掌、劈拳、贯拳、按掌；</li> <li>3、步型：弓步、马步、虚步、仆步、歇步、丁步、盖步、插步；</li> <li>4、脚步练习：正压腿、侧压腿、仆步压腿、正搬腿、侧搬腿、正踢腿、外摆腿、里合腿、弹腿、蹬腿、踹腿；</li> <li>5、桩功(以静力性桩功为主)</li> <li>6、平衡动作：提膝平衡、燕式平衡、半蹲平衡；</li> <li>7、跳跃腾空动作：直作斜飞脚、腾空摆莲、旋风脚、大跃步前穿；</li> <li>8、滚翻练习：侧手翻、侧空翻；</li> <li>9、组合练习</li> </ol> |
| 套<br>路           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1、青年长拳</li> <li>2、擒拿、格斗、散打、摔跤</li> <li>3、徒手对练</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                              |
| 身<br>体<br>素<br>质 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1、一般身体素质                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)引体向上(男)、立定跳远、屈臂悬垂、仰卧起坐(女)</li> <li>(2)50米、100米、实心球</li> <li>(3)1000米(男)、12分钟跑、800米(女)</li> </ol> </li> <li>2、专项身体素质<br/>结合武术基本功动作进行练习</li> </ol>                                                                               |

### 三、教学时数分配

| 教学内容 | 学 时 | 百分比 (%) |
|------|-----|---------|
| 理 论  | 2   | 5.6     |
| 武 术  | 26  | 72.2    |
| 素 质  | 6   | 16.7    |
| 机 动  | 2   | 5.6     |
| 总 计  | 36  | 100     |

### 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 (占总成绩 30%)

##### 1、考核内容和方法

| 考 核 内 容             | 考 核 方 法               |
|---------------------|-----------------------|
| 套路：青年长拳             | 按编号抽签顺序进行考核，根据完成情况评分。 |
| 基本功：五种步法与三种手势组合串连动作 |                       |

##### 2、评分标准

|      | 90-100 分              | 80-89 分            | 70-79 分              | 60-69 分          | 60 分以下          |
|------|-----------------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------------|
| 青年长拳 | 动作熟练，规范准确，刚劲有力。       | 动作熟练，技术准确，动作有力。    | 动作较熟练，动作较准确，能完成套路技术。 | 基本完成套路技术，动作基本准确。 | 不能完成套路技术，动作不准确。 |
| 基本功  | 动作正确、规范、熟练、刚劲有力，配合协调。 | 动作较熟练、正确、有力，配合较协调。 | 动作基本正确，能完成组合动作。      | 基本能完成组合串连动作。     | 动作不正确，配合不协调。    |

(二) 专项素质考核内容成绩分配 (占总成绩 5%)

1、考核内容和方法

| 考核内容 | 考核方法      |
|------|-----------|
| 跳短绳  | 一分钟内计跳绳次数 |

2、评分标准

|    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|
| 得分 | 100 | 95  | 90  | 85  | 80  | 75  | 70  | 65  | 60  | 55  | 50  | 45 | 40 |
| 次数 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 |