

## 散打教学纲要

### 一、教学目的任务

#### (一)初级

1、初步掌握散打的基本技术，掌握动作的要领，提高单动的实效性，借助辅助器械提高击打和承受力量；

2、了解一般战术原则，明确要害部位的基本防护，为连招学习准备条件；

3、通过各种训练手段提高练习散打所需的专项素质，培养意志品质和必需的心理素质。

#### (二)中级

1、进一步完善动作的规格，较全面地学习连招，从实践上、理论上掌握各种单招组合的规律，探究速度、距离、着力点的特点，提高组招进攻、防守的准确性和合理性；

2、根据学生特点，有目的地选择辅助练习，进一步提高专项素质。

### 二、教学时数分配

内 容		学 时		初 级		中 级	
		学 时	%	学 时	%		
专项理论		2	5.6	2	5.6		
基本 技 术	准备姿势及移动	3	8.3	1	2.8		
	拳法	4	11.1	2	5.6		
	腿法	4	11.1	2	5.6		
	摔法	4	11.1	2	5.6		
	防守	2	5.6	2	5.6		
	组合	0	0	6	16.6		
	介绍内容	2	11.1	3	8.3		
身体 素 质	一般素质	6	16.6	6	16.6		
	专项素质	4	11.1	4	11.1		
游 泳		4	11.1	4	11.1		
考 核		2	5.5	2	5.6		
总学时		36	100	36	100		

注：每逢学年第一学期，游泳时数改为基本技术

### 三、教学内容

内 容	初 级	中 级
理 论	1、教学目的的任务和要求 2、概述 3、学习散打应注意的事项 4、人体的要害部位	1、散打运动损伤的预防 2、散打运动现状 3、散打竞赛的基本规则与裁判法
基 本 技 术	1、基本姿势 2、移动：滑步、垫步、交叉步 3、拳法：直拳、摆拳、勾拳等 4、腿法：蹬腿、踹腿、鞭腿等 5、摔法：背摔、抱腿摔、接腿摔等 6、防守：直接防守、闪躲防守 7、介绍内容：肘法、膝法	1、防守、拳法组合 2、防守、腿法组合 3、防守、摔法组合 4、拳法、腿法组合 5、拳法、摔法组合 6、腿法、摔法组合 7、介绍内容：肘法、膝法、拿法
身 体 素 质	1、一般素质 耐力：1000米、12分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑等 速度：100米、50米和跑的专门性练习等 力量：立定跳远、实心球、引体向上、曲臂悬垂等 2、专项素质 跳绳、连续基本技术练习、基本技术组合练习、对抗练习	

#### 四、考核内容、方法和评分标准

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、考核内容及方法

班 级	内 容	考 核 方 法
初 级	基本姿势、移动	技评
	拳法：直拳、摆拳、勾拳	
	腿法：蹬腿、踹腿、鞭腿	
	摔法：背摔、抱腿摔、接腿摔等	
	防守：直接防守、闪躲防守	
中 级	防守、拳法组合	抽签进行， 技评
	防守、腿法组合	
	防守、摔法组合	
	拳法、腿法组合	
	拳法、摔法组合	
	腿法、摔法组合	

##### 2、评分标准

得 分	标 准
90 - 100	动作正确熟练，上下肢协调，力量顺达，体现攻防含义
80 - 90	动作正确熟练，上下肢配合协调，力量顺达
70 - 80	动作正确，较熟练，有一定力度
60 - 70	动作正确

(二) 专项素质考核 (占总成绩 5%)

1、考核内容和方法

班 级	内 容	方 法
初 级	5 米*10 往返跑	计时评分
中 级	跳绳 60 次—5 米*10 往返跑	

2、评分标准 (秒)

得 分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
初 级	19	19.5	20	20.5	21	21.5	22	22.5	23	23.5	24
中 级	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40