

女子初级剑教学纲要

一、教学目的任务

1、通过动作轻快、身法矫捷、富于韵律感为特点的成套初级剑教学，启发学生对祖国传统体育文化的热爱，从而提高学习兴趣，增强体质，终身受益；

2、建立正确的技剑法和步型步法概念，学练时尽可能做到动作正确，身械协调，意识逼真，提高表现力。

二、教学时数分配

教 学 内 容		时 数	百分比 (%)
理 论		4	11.1
基本 技术	基 本 功	4	11.1
	动 作 组 合	12	33.3
	成 套 练 习	4	11.1
身 体 素 质		6	16.7
游 泳		4	11.1
考 核		2	5.6
总 学 时		36	100

注：每学年的第一学期，游泳时数改为机动

三、教学内容

(一) 理论

- 1、武术运动概论、内容和分类
- 2、剑术的特点和锻炼身体的价值

(二) 基本技术

1、剑术基本功

1) 剑法：刺、点、崩、劈、撩、挑、云、斩、抹、提、截、挂、削等。

2) 步型、步法：弓步、虚步、歇步、仆步、交叉步等。

2、基本技法

1) 剑法规整 2) 理法势通 3) 刚柔兼备 4) 韵度自如

3、套路运动（初级剑术）

1) 预备式

2) 第一段——第四段（每段8个动作，名称略）

3) 结束动作

注：“2”的基本技法应完全溶入基础套路的教学之中。

(三) 身体素质

1、一般素质

- 1) 速度：50 米、100 米及各种形式的跑和专门练习。
- 2) 耐力：800 米、12 分钟跑、变速及间隙跑等。
- 3) 力量：立定跳远、仰卧起坐、实心球等。

2、专项素质

- 1) 以腰、腿、臂、桩四功为主的各种动静结合的武术传统基本功及组合动作。
- 2) 全面综合性兼顾侧重点的各种跳绳，半蹲跳、跄跳、负重纵跳、俯卧撑、腰腹力量及加速路，短距离变向跑动等练习。

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

- 1) 考核内容：初级剑成套动作
- 2) 考核方法：抽签排定考试顺序，根据完成情况予以评分。

2、评分标准

等级	标 准
90-100	正确规整地完成套路，身械溶合，刚柔相济，意识逼真，富有表现力
80-89	套路熟练，剑法较活，架式较低，动作配合协调
70-79	套路较熟练、连贯性较好、剑步法正确
60-69	套路能完成，剑法、步法基本正确，动作连贯
60 以下	不能连续完成动作，运动方向、路线、剑步法均有较大错误

(二) 专项素质考核 (占总成绩 5%)

1、考核内容和方法

考核内容	考 核 方 法
深 蹲	在 30 秒内以徒手深蹲次数记分

2、评分标准

得 分	100	98	96	93	90	85	80	75	70	65	60
次 数	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18