

## 女子防身术教学纲要

### 一、教学目的的任务

#### (一)初级

- 1、初步掌握基本的摆脱技巧和攻击方法；
- 2、在练习和训练中培养勇敢顽强的品质，锻炼良好的心理素质，促进身心健康。

#### (二)中级

- 1、进一步完善摆脱技巧，掌握在不同情况下的组合攻击方法；
- 2、全面发展身体素质，增强体质，提高健康水平；
- 3、培养机智、灵敏、善于思考和顽强的意志，训练格斗能力，增强自我保护能力。

### 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	2	5.6	1	2.8		
	解 脱 法	6	16.7	2	5.6		
	基本攻击法	6	16.7	3	8.3		
	组合攻击法	4	11.1	12	33.3		
身体 素质	一 般 素 质	6	16.7	6	16.7		
	专 项 素 质	4	11.1	4	11.1		
游 泳		4	11.1	4	11.1		
考 核		2	5.6	2	5.6		
总 学 时		36	100	36	100		

注：逢每学年第一学期，游泳时数改为机动。

### 三、教学内容

	初 级	中 级
理 论	1、教学的目的任务和要求 2、防卫术的概述 3、防卫术的练习方法和要求	1、人体的攻击部位 2、防卫术的心理准备 3、麻烦的识别
基 本 技 术	1、腕部被抓解脱 2、胸襟被抓解脱 3、腰带被抓解脱 4、肩部被抓解脱 5、腰部被抱解脱 6、头（发）部被锁（抓）解脱 7、手法：插掌、劈掌、推掌、直拳、摆拳、勾拳 8、肘法：横肘 9、膝法：上冲膝 10、组合：插掌—推掌—横肘—上冲膝	1、腕部被抓解脱及反击 2、胸襟被抓解脱及反击 3、腰带被抓解脱及反击 4、肩部被抓解脱及反击 5、腰部被抱解脱及反击 6、头（发）部被锁（抓）解脱及反击 7、倒地后的防卫及反击 8、肘法：抬肘、顶肘 9、腿法膝法：斜上冲膝、前冲膝、腿、蹬腿、踹腿 10、组合：插掌—推掌—横肘—上冲膝
身 体 素 质	1、一般素质： 耐力：800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、仰卧起坐等 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	解脱 10%	腕部被抓解脱	解脱、手肘膝法抽签选二进行。 组合为必考项目
		胸襟被抓解脱	
		腰带被抓解脱	
		肩部被抓解脱	
		腰部被抱解脱	
		头（发）部被锁（抓）解脱	
	手肘膝法 10%	插掌	
		劈掌	
		推掌	
		直拳	
摆拳			
勾拳			
横肘			
上冲膝			
组合 10%	插掌—推掌—横肘—上冲膝		
中 级	解脱及反击 20%	腕部被抓解脱反击	抽签选二进行，要求每种解脱后要有两种反击方法。 组合为必考项目。
		胸襟被抓解脱反击	
		腰带被抓解脱反击	
		肩部被抓解脱反击	
		腰部被抱解脱反击	
		头（发）部被锁（抓）解脱反击	
		倒地后的防卫及反击	
	组合 10%	插掌—推掌—横肘—上冲膝	

## 2、评分标准

得 分	标 准
90-100 分	动作正确熟练，上下肢配合协调，力量顺达，体现攻防含义
80-90 分	动作正确熟练，上下肢配合协调，力量顺达
70-80 分	动作正确，较熟练，有一定力度
60-70 分	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	5 米×10 往返跑	

### 2、评分标准

得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
初级	21”	21” 5	22”	22” 5	23”	23” 5	24”	24” 5	25”	25” 5	26”
中级	20”	20” 5	21”	21” 5	22”	22” 5	23”	23” 5	24”	24” 5	25”