

《大学体育》(武术) 课程教学大纲

课程名称	大学体育(武术)	课程编号	(I)B340004 (II)B340005 (III)B340006 (IV)B340007
课程类别	通识教育课	先修课程	
课程性质	必修	总学时/学分数	64/2
考核方式	考试		
适用专业	全院一、二年级本科		

一、课程地位与目标

(一) 课程地位

武术是中华民族在长期的历史演进过程中不断创造、逐渐形成的一个运动项目。武术在我国已有几千年的文化历史，它集技击性、健身性、娱乐性、哲理性于一身，以技击为主要内容，以套路和搏斗为主要运动形式，是注重内外兼修、神形兼备的中国传统体育项目。武术套路是武术运动的重要部分，是普通高校体育必修课中的一门选项课。

通过武术选项课教学和科学的体育锻炼过程，培养学生终身体育的思想、增强学生的体育意识、提高体育运动能力、养成良好的体育锻炼习惯，把学生培养成具有健康体魄、良好素养、创新精神、实践能力的应用型人才。

武术课程主要内容包括体育与健康基本理论、武术基础理论、武术基本功、初级长拳、二十四式太极拳、武术竞赛规则和裁判法。

(二) 课程目标

1. 建立正确的体育观念，使学生全面掌握体育与健康的基本理论知识和科学锻炼身体的方法，为终身体育奠定基础。积极参与各种体育活动，基本养成自觉锻炼身体的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

2. 使学生了解武术运动的基本理论和竞赛规则，掌握初级的武术套路，并根据选项学生的体能特征和专项素质的特点，重点发展学生的心肺功能、力量素质、弹跳能力以及自我调节的心理素质，促进学生身心的全面发展。增强体质、增进健康，全面提高学生的体能和对环境的适应能力。

3. 培养学生集体主义的思想品德和勇敢顽强，团结协作，拼搏创新的精神。

二、教学内容与要求

(一) 教学内容

1. 体育与健康理论

(1) 健康概述：健康的科学内涵、影响大学生健康的因素

(2) 《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准

(3) 科学锻炼身体的原则与方法

(4) 体育锻炼与健康体适能

(5) 体育保健知识：运动中常见的生理反应、运动损伤及处理方法

(6) 奥林匹克运动

2. 专项理论

(1) 武术运动的起源、发展概况

(2) 武术的运动特点和锻炼价值

(3) 太极拳的起源与发展、特点及锻炼价值

(4) 武术套路竞赛规则和裁判法

3. 基本功、基本动作

(1) 基本功：肩功、腿功、腰功、桩功

(2) 基本手型：拳、掌、勾

(3) 基本步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步

(4) 基本拳法：冲拳、架拳、劈拳、崩拳、栽拳等

(5) 基本掌法：推掌、亮掌、挑掌、穿掌、插掌、撩掌、劈掌、砍掌、按掌、搂手、缠手、舞花手等

(6) 基本肘法：顶肘、盘肘、架肘

(7) 基本步法：上步、退步、跟步、插步、击步、行步、纵步、跨跳步、跃步

(8) 基本腿法：弹腿、蹬腿、踹腿、正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿、直身前扫、俯身前扫、单拍脚、蹬脚

(9) 跳跃：腾空飞脚、大跃步前穿

(10) 身型和身法：头、肩、肘、胸、背、腰、脊、膝、臀、胯

4. 套路

(1) 初级长拳（第三路）

(2) 24式简化太极拳

5. 身体素质

(1) 耐力：800米跑、1000米跑、校园跑、变速跑、跳绳等

(2) 力量：折返跑；蛙跳、单足跳、交换腿跳、跨步跳、收腹跳、沙坑跳、立定跳远；俯卧撑、俯卧推小车、引体向上、平板支撑、直臂悬垂；仰卧起坐、仰卧举腿、仰卧两头起；各种器械练习等

(3) 速度：跑的专门性练习（小步跑、高抬腿跑、后蹬跑等）、50米跑、100米跑、追逐跑、迎面接力跑、40×100米接力跑、各种形式的短跑练习

(4) 专项素质练习：灵敏反应练习、柔韧性练习、弹跳力练习等

（二）课程基本要求

1. 武术基本技术教学主要以手型手法、步型步法、腿法的教学为重点，在此基础上提高学生的柔韧性和协调性。使学生能够完整的演练一套长拳、太极拳套路，能够基本展现出其动作特点和表现出武术的精气神。

2. 理论教学要与技术学习紧密结合，使学生基本掌握武术竞赛规则和裁判法，提高欣赏武术表演和比赛的能力。

3. 在教学过程中要加强学生的耐力、力量、速度、柔韧性、协调性等素质的锻炼，使学生学会素质练习的方法，身体素质得到全面发展。

4. 按照教育部《高等学校体育工作基本标准》的要求，每次课提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于 30%。

（三）教学重点与难点

1. 教学重点：

（1）科学锻炼身体的原则与方法，《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准，运动中常见的生理反应、运动损伤及处理方法；

（2）武术的基本功和动作技术。

2. 教学难点：

（1）使学生真正认识到体育运动的重要性，树立起“健康第一，终身体育”的意识，能够自觉锻炼身体，较好的完成学生体质测试任务；

（2）掌握整套的初级长拳和二十四式太极拳，了解武术的竞赛规则，对武术有正确的认识，为终身体育打好基础。

三、各教学环节学时分配（大学一、二年级两年总学时：128）

序号	类别	内容	学时（大一）	学时（大二）	学时小计
1	理论	基础理论	2	4	大一： 6 大二： 8
		专项理论	4	4	
2	实践部分	基本功、手型手法、步型步法、素质	6	4	大一： 52 大二： 50
		基本腿法、平衡跳跃、素质	4	4	
		套路：长拳、素质	18	18	
		套路：24式太极拳、素质	18	18	
		《标准》测试	2	2	
		机动	4	4	
3	理论考试		2	2	大一： 6 大二： 6
4	技术考试		4	4	
总学时			64	64	

四、教学进度表

(一) 第一学期 (大一第3~18周, 16次课; 大二第1~16周, 16次课)

课次	教学内容	基本目标
1	<p>大一:基础理论(一)</p> <p>1. 健康概述: 健康的定义和标准、影响大学生健康的因素</p> <p>2. 体育保健知识: 运动中常见的生理反应、运动损伤及处理方法</p> <p>3. 介绍《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准</p> <p>4. 素质练习: 校园跑、引体向上(直臂悬垂)/仰卧起坐、立定跳远、50米</p>	<p>1. 了解体育与健康的基本知识, 引导树立终身体育的思想</p> <p>2. 了解科学锻炼身体的有关知识, 掌握体育锻炼损伤的预防及处理方法</p> <p>3. 了解《国家学生体质健康标准》的有关内容, 便于学生锻炼身体</p> <p>4. 通过中长跑练习, 提高心肺功能、耐力; 增强力量</p>
	<p>大二: 基础理论(二)</p> <p>1. 科学锻炼身体的原则与方法</p> <p>2. 体育锻炼的卫生常识</p> <p>3. 体育锻炼与健康体适能</p> <p>4. 介绍《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准</p> <p>5. 素质练习: 校园跑、立定跳远</p>	<p>1. 了解科学锻炼身体的有关知识, 了解运动处方的概念、原则和内容, 能学以致用</p> <p>2. 了解体育锻炼的一般卫生常识, 进一步促进身体健康</p> <p>3. 了解体育锻炼对健康体适能的促进, 终身受用</p> <p>4. 进一步加深对《标准》的理解, 加强自练</p> <p>5. 增强心肺功能、力量</p>
2	<p>▲1. 测试《国家学生体质健康标准》(机测3项: 身高/体重、肺活量、坐位体前屈)</p> <p>2. 素质练习: 校园跑、引体向上(直臂悬垂)/仰卧起坐</p>	<p>1. 掌握学生身体形态、机能和素质情况(大一、大二)</p> <p>2. 提高心肺功能、增强力量</p>
3	<p>1. 简介武术运动的发展概况、健身价值; 长拳的风格和特点</p> <p>2. 学习武术抱拳礼</p> <p>3. 学习武术基本功</p> <p>4. 素质: 中长跑、蛙跳、柔韧性练习</p>	<p>1. 了解武术运动的发展概况、健身价值和长拳的风格、特点</p> <p>2. 学会武术礼仪</p> <p>3. 初步掌握武术基本功</p> <p>4. 增强心肺功能、力量和身体柔韧性</p>
4	<p>1. 复习武术基本功</p> <p>2. 学习初级长拳预备式</p> <p>3. 学习初级长拳第一段1~4式</p> <p>4. 素质: 50米跑追逐跑、跳绳、引体向上(直臂悬垂)/仰卧起坐</p>	<p>1. 基本掌握武术基本功练习方法</p> <p>2. 初步掌握初级长拳预备式动作</p> <p>3. 初步掌握初级长拳第一段1~4式动作</p> <p>4. 提高速度、耐力和力量</p>
5	<p>1. 复习基本功、初级长拳预备式</p> <p>2. 复习初级长拳第一段1~4式动作</p> <p>3. 学习初级长拳第一段5~8式动作</p> <p>4. 素质: 800/1000米变速跑、平板支撑/仰卧起坐、立定跳远</p>	<p>1. 基本掌握基本腿法和平衡、跳跃动作</p> <p>2. 基本掌握初级长拳第一段1~4式动作</p> <p>3. 初步掌握初级长拳第一段5~8式动作</p> <p>4. 提高心肺功能、力量</p>
6	<p>1. 复习基本功、初级长拳预备式</p> <p>2. 复习初级长拳第一段1~8式</p> <p>3. 学习初级长拳第二段1~4式</p> <p>4. 素质: 50米迎面接力跑、俯卧肘撑开合腿跳、弹跳力练习</p>	<p>1. 基本掌握武术基本功</p> <p>2. 基本掌握第一段1~8式动作</p> <p>3. 初步掌握第二段1~4式动作</p> <p>4. 通过竞赛提高速度、上下肢力量和弹跳力</p>

7	1. 复习初级长拳第一段 1~8 式 2. 复习初级长拳第二段 1~4 式 3. 学习初级长拳第二段 5~8 式 4. 素质 (大二): 校园跑、蛙跳、协调性练习 ▲大一测验: 50 米、引/仰	1. 提高第一段 1~8 式的动作质量 2. 基本掌握初级长拳第二段 1~4 式动作 3. 初步掌握初级长拳第二段 5~8 式动作 4. 学会锻炼方法, 增强心肺功能和身体协调性 评定 50 跑、引/仰成绩 (大一)
8	1. 复习初级长拳第一段和第二段 2. 学习初级长拳第三段 1~4 式 3. 素质 (大二): 800/1000 米变速跑、协调性练习 ▲大一测验: 立定跳远	1. 基本掌握第一段和第二段的动作 2. 初步掌握第三段 1~4 式动作 3. 增强耐力、身体协调性 评定立定跳远成绩 (大一)
9	1. 复习初级长拳第一段、第二段动作 2. 复习初级长拳第三段 1~4 式 3. 学习初级长拳第三段 5~8 式 4. 素质 (大二): 校园跑、俯卧撑/仰卧起坐、仰卧举腿 ▲大一测验: 800/1000 米跑	1. 较好地掌握第一、第二段动作 2. 基本初级长拳第三段 1~4 式动作 3. 初步掌握初级长拳第三段 5~8 式动作 4. 学会多种练习方法, 提高心肺功能、力量 评定 800/1000 米跑成绩 (大一)
10	1. 复习初级长拳第一段、第二段 2. 复习初级长拳第三段 1~8 式 3. 素质: 校园跑、多种跳跃练习	1. 较熟练掌握初级长拳第一段、第二段 2. 基本掌握初级长拳第三段 1~8 式 3. 学会锻炼的方法, 增强耐力、力量和弹跳力
11	1. 复习初级长拳第一段、第二段、第三段 2. 学习初级长拳第四段 1~4 式 3. 素质 (大一): 跳绳、柔韧性练习 ▲大二测验: 800/1000 米	1. 较好掌握初级长拳第一、二、三段动作 2. 初步掌握初级长拳第四段 1~4 式 3. 增强心肺功能、弹跳力和柔韧性 评定 800/1000 米跑成绩 (大二)
12	大一: 1. 复习初级长拳第一、二、三段, 第四段 1~4 式 2. 紴质: 跳绳、协调性练习 (立卧撑、交叉步跑)	1. 进一步提高整套动作的熟练程度和动作质量 2. 能较好的体现出武术的精气神 3. 提高心肺功能和协调性
	大二: 专项理论 (一) 1. 武术运动发展概述: 起源与发展、特点和锻炼价值 2. 初级长拳套路动作展示与动作规范 ▲大二测验: 立定跳远	1. 了解武术运动的理论知识 2. 评定学生立定跳远成绩 (大二)
13	1. 复习初级长拳第一、二段, 第三段 1~4 式 2. 学习初级长拳第四段 5~8 式 3. 紴质: 校园跑、跳跃弓箭步蹲、坐位体前屈	1. 提高整体动作的熟练程度和动作质量 2. 初步掌握初级长拳第四段 5~8 式动作 3. 提高心肺功能、力量和柔韧性
14	1. 复习武术基本功 2. 复习初级长拳整套动作 3. 紹质: 校园跑、上肢力量练习、柔韧性练习	1. 提高基本功和基本动作质量, 体现武术精神面貌 2. 进一步提高整套动作的熟练程度和动作质量

		3. 提高耐力、力量和柔韧性
15	考核: 初级长拳 (第三路) 整套动作	检查教学效果, 评定学生成绩
16	机动	

备注: 第一学期两个年级的专项内容基本相同。

两个年级不同点:

(1) 第 1 次课的理论内容不同;

(2) 第 12 次课内容不同;

(3) 两个年级测验 800/1000 米都安排在第 11 周 (大一的第 9 次课就是第 11 周, 统一测, 医生值班)

(二) 第二学期 (1~16 周)

课次	教学内容	基本目标
1	1. 介绍太极拳的运动特点、健身作用 2. 学习 24 式太极拳的预备式、起势 3. 学习左右野马分鬃、白鹤亮翅 4. 素质: 中长跑、引体向上 (直臂悬垂) / 仰卧起坐、立定跳远	1. 了解太极拳的运动特点、健身价值和风格 2. 初步掌握太极拳的预备式、起势 3. 初步掌握左右野马分鬃、白鹤亮翅 4. 增强心肺功能、力量和耐力、弹跳力
2	1. 复习太极拳的预备式、起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅 2. 学习左右搂膝拗步、手挥琵琶 3. 素质: 校园跑、背人跑 18m×4、蛙跳 20 次×4 组	1. 基本掌握太极拳的预备式、起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅 2. 初步掌握左右搂膝拗步、手挥琵琶 3. 掌握锻炼的方法、提高心肺功能和力量
3	1. 复习左右搂膝拗步、手挥琵琶 2. 学习左右倒卷肱、左揽雀尾 3. 素质: 800/1000 米变速跑、俯卧撑/仰卧起坐、垫上踩单车	1. 基本掌握左右搂膝拗步、手挥琵琶 2. 初步掌握左右倒卷肱、左揽雀尾 3. 提高心肺功能和力量、弹跳力
4	专项理论 (二) 1. 太极拳的起源与发展 2. 太极拳的运动特点和健身作用 3. 24 式太极拳套路动作展示与动作规范 4. 武术套路竞赛规则与裁判法 5. 素质: 校园跑、协调性练习	1. 了解太极拳运动的理论知识 2. 掌握武术竞赛规则和裁判法, 为今后锻炼并参加武术比赛的一般性指导工作做准备 3. 增强耐力、提高身体协调性
5	1. 结合音乐复习 24 式太极拳 1~7 式动作 2. 学习右揽雀尾、单鞭 3. 素质: 大一本科: 校园跑、引体向上 (直臂悬垂) / 仰卧举腿、柔韧性练习 ▲大二: 测验 800/1000 米跑 (统一测试, 校医值班)	1. 基本掌握二十四式太极拳 1~7 式动作 2. 初步掌握右揽雀尾、单鞭动作 3. 提高心肺功能、身体柔韧性 (大一) 评定 800/1000 米跑成绩 (大二)
6	1. 跟随音乐复习 24 式太极拳 1~9 式动作 2. 学习云手、单鞭、高探马 3. 素质: 50 米迎面接力跑、收腹跳、跳绳	1. 基本掌握二十四式太极拳 1~9 式动作 2. 初步掌握云手、单鞭、高探马动作 3. 锻炼学生的协调能力, 提高速度、弹跳力
7	1. 复习 24 式太极拳 1~12 式动作 2. 学习右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚 3. 素质: 50 米追逐跑、俯卧撑/仰卧起坐、	1. 基本掌握 24 式太极拳 1~12 式动作 2. 初步掌握右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚动作

	协调性练习	3. 提高跑速、力量和身体协调性
8	1. 复习 24 式太极拳 1~15 式动作 2. 学习左下势独立、右下势独立 ▲测验 50 米跑（大一、大二）	1. 基本掌握 24 式太极拳 1~15 式动作 2. 初步掌握左下势独立、右下势独立动作 评定 50 米跑成绩（大一、大二）
9	1. 复习 24 式太极拳 1~17 式动作 2. 学习左右穿梭 3. 素质：校园跑、多种跳跃练习、俯卧肘撑 开合腿跳	1. 基本掌握 24 式太极拳 1~17 式动作 2. 初步掌握左右穿梭动作 3. 提高耐力、弹跳力和力量
10	1. 复习 24 式太极拳 1~18 式动作 2. 学习海底针、闪通臂、转身搬拦捶 3. 素质：跳跃弓箭步蹲、俯卧撑/收腹跳、 协调性练习	1. 较熟练掌握 24 式太极拳 1~18 式动作 2. 初步掌握海底针、闪通臂、转身搬拦捶 3. 提高耐力、力量和协调性
11	1. 跟随音乐复习 24 式太极拳 1~21 式动作 2. 学习如封似闭、十字手、收势 ▲测验：引体向上/仰卧起坐（大一、大二）	1. 较熟练掌握 24 式太极拳 1~21 式动作 2. 初步掌握如封似闭、十字手、收势 评定引体向上/仰卧起坐成绩（大一、大二）
12	大一：专项理论（一） 1. 武术运动发展概述：起源与发展、特点和 锻炼价值 2. 初级长拳套路动作展示与动作规范 简介武术运动发展的概况及锻炼价值 2. 素质：校园跑、各种跳跃练习 大二：基础理论（三） 1. 奥林匹克运动：奥运会的历史与发展、奥 林匹克运动的思想体系、北京奥运会 ▲测试：身高体重、肺活量、坐位体前屈、 立定跳远	1. 了解武术运动的理论知识 2. 提高心肺功能、弹跳力 1. 了解奥林匹克运动的知识，理解奥林匹克 文化的内涵 2. 测定仪器测试的四项数据
13	理论考试	检查相关体育知识的掌握情况，评定成绩
14	1. 复习整套太极拳 1~24 式动作 2. 配音乐复习整套太极拳动作 3. 素质：跳绳、柔韧性练习、交换腿跳	1. 较熟练掌握 1~24 式动作 2. 配音乐较熟练掌握整套太极拳动作 3. 提高心肺功能、柔韧性和力量
15	考核：24 式太极拳	检查教学效果，评定学生成绩
16	机动	

备注：第二学期两个年级专项技术教学内容相同，但有两处不同：

- (1) 第 12 周的理论课内容不同；
- (2) 大一本科的素质只测 50 米和引体向上/仰卧起坐。而大二本科、大一专科都需将 50 米、引体向上/仰卧起坐、800/1000 米、立定跳远、身高体重、肺活量、坐位体前屈全部测完。

五、教学组织与教学条件

1. 武术选项课主要采用启发、激励、探究、合作学习等教学方法，采用问答、讲解、示范、集体练习、分组练习、自主练习等手段进行学习。
2. 本课程以初级长拳、二十四式太极拳学习为主，理论教学仅占 10% 左右；每次课安排 30 分钟的素质练习时间，素质练习以发展学生的心肺功能为主，兼顾力量、

速度等素质的全面发展。

3. 武术套路是由各种攻防动作组成的。学习武术动作的同时，教师应适当传授动作的攻防含义，让学生根据动作探索其技击性，培养学生的创造力和尚武精神。

（二）教学条件

1. 教学场所要求：武术课在田径场进行教学；

2. 教学仪器设备要求：无。

六、课程考核与成绩评定

体育课程为综合考核：

序号	考核/评价环节	分值（或百分比）	考核/评价细则
1	平时	×20%	考勤、上课表现
2	武术专项技术	×40%	技术考试（初级长拳、二十四式太极拳）
3	素质 1	×20%	测试
4	素质 2	×20%	测试
合计		100%	

（一）考核内容

1. 第一学期：初级长拳（第三路）。

2. 第二学期：24 式简化太极拳。

（二）考核方法

逐个进行演练或自由组合，分组进行。长拳 2~3 人一组；24 式简化太极拳 2~3 人一组。

（三）评分标准

武术考试评分标准：

分值	等级	评分标准
90~100	优秀	准确连贯完成全套动作；精神饱满，动作规格好，节奏鲜明，能表现出长拳、太极拳的风格特点；熟悉单个动作名称
80~89	良好	准确连贯完成全套动作；精神饱满，动作规格较好，有节奏感；熟悉单个动作名称
70~79	中级	准确连贯地完成全套动作；动作规格一般，节奏不明显；熟悉单个动作名称
60~69	及格	独立完成全套动作；动作规格一般，节奏不明显；熟悉单个动作名称
59 以下	不及格	不能独立完成全套动作

七、推荐教材、参考书目及文献

（一）推荐教材

[1] 大学体育. 刘嘉丽, 郑尚武主编. 北京体育大学出版社, 2015.

（二）参考书目

[1] 大学体育-现代体育与民族体育. 宋卫, 刘嘉丽主编. 北京体育大学出版

社, 2014.

[2]大学武术. 李德祥主编. 北京师范大学出版社, 2012.

[3]武术擒拿格斗. 李德祥主编. 北京师范大学出版社, 2013.

大纲撰稿人: 曲莉、韩亚军

大纲校稿人: 林伟光

大纲审定人: 刘嘉丽

日期: 2019年7月18日