**【武术拳操2】**

**【Wushu 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100082】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【翁荔等主编.《中医药院校体育与健康教程》.北京体育大学出版社，2008年版】

【全国中医药院校传统保健体育教研会组编.《中医药院校体育与健康统编教程》.北京体育大学出版社，2015年版】

【中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会编著.《国家学生体质健康标准解读》.人民教育出版社，2007年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

武术拳操是顺应上海市学生阳光体育大联赛的要求创编而成，本套武术拳操选取简单而实用的武术技法，并着重突出武术的技击性。有教程的实用价值，满足大学生对武术锻炼的要求。使学生了解武术和中医养生功法的概念、特点、作用，掌握武术和中医养生功法的基本技术，形成自觉锻炼习惯，将其作为终身体育项目奠定基础；了解武术的历史、武术的文化内涵、武术的最新发展趋势，初步掌握武术套路裁判知识，提高学生的武术鉴赏能力；根据学生的身体条件和个性差异，结合武术拳操的特点，着重发展速度、力量、灵敏、柔韧等身体素质，提高学生的身心健康意识；培养学生的武德，培养学生机智、勇敢、果断、顽强等意志品质和勇于拚搏的进取精神。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握武术的运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 武术拳操套路完成评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

（1）、 课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项；

（2）、武术的概念，武术拳操学习的要点和难点。

2、理论知识

（1）、武术的发展简史。

（2）、武术和中医养生功法的特点，内容，作用。

（3）、观看武术拳操的视频。

（4）、武术简易裁判法。

（5）、体育基础理论知识。

**基本要求：**了解武术和中医养生功法的概况，掌握武术和中医养生功法的运动特点和锻炼方法，掌握武术比赛简易裁判法。

**教学难点：**中医养生功法运动的功理和作用。

**（二）实践部分（30学时）**

1、武术基本功（2学时）

（1）、学习手型、步型、手法、步法

（2）、学习武术四种腿法（正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿）

**基本要求：**掌握基本手型、手法、步型、步法、腿法，提高腰部和腿部的柔韧性。

**教学难点：**练习中对完成动作的规范动作程度。

2、基本动作（2学时）

（1）、拳操手、眼配合

（2)、身法、步法配合

**基本要求：**掌握马步冲拳，并步砸拳，马步架打等动作技术，通过练习提高动作规格和手，眼，身法，步的紧密配合，为练习套路打下良好的基础。

**教学难点：** 武术精气神的要求，以及手眼身法步的配合。

3、武术：武术拳操（16学时）

一、起势 二、并步砸拳 三、马步冲拳 四、跪步冲拳

五、右单拍脚 六、右弓步冲拳 七、并步抄拳 八、马步架打

九、左单拍脚 十、左弓步冲拳 十一、并步抄拳 十二、马步架打

十三、左弓步切掌 十四、并步左搬拳 十五、进步右崩拳 十六、勾踢抄拳

十七、马步左盘肘 十八、右弓步切掌 十九、并步右搬拳 二十、进步左崩拳

二十一、勾踢抄拳 二十二、马步右盘肘 二十三、左弓步插掌 二十四、右盖步冲拳

二十五、马步按掌 二十六、右弓步插掌 二十七、左盖步冲拳 二十八、马步按掌

二十九、震脚栽拳 三十、马步劈拳 三十一、弓步贯拳 三十二、虚步格挡

三十三、腾空飞脚 三十四、弓步架打 三十五、俯蹲拍地 三十六、马步掤打

三十七、侧踹腿 三十八、搂手推掌 三十九、弹踢推掌 四十、虚步推掌

四十一、弓步搭手 四十二、对练组合 四十三、弓步抄拳 四十四、弓步亮掌

四十五、勾踢下捋 四十六、骑龙步双推掌 四十七、马步上冲拳 四十八、收势

**基本要求：**在武术动作规格和劲力上，使学生得到严格的训练，熟练掌握拳操中的跳跃动作大跃步摆掌，二起腿以及套路中出现的跳跃动作；掌握武术拳操动作方向路线，演练时要求体现武术拳操独特的运动特点。

**教学难点：** 武术拳操基本动作的完成难，武术拳操由武术基本步型和基本跳跃动作组成，在练习中的要求不宜过高。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**提高缺少运动学生的练习积极性与学生练习的持久性。

5、体能练习（6学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**监控及预防学生在跑步中作弊与学生练习的持续性。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 武术拳操成绩评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩40 %）**

武术拳操

（1）评价方法：套路演练考核（根据技术动作完成的情况给予评分）

（2）评分标准：

武术考核成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 完 成 情 况 |
| 100-90分 | 姿势正确，方法清楚，动作熟练，劲力充足，套路熟练 |
| 89-75分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作较熟练，劲力较充足，套路熟练 |
| 74-60分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作不熟练，有1处遗忘 |
| 59分及以下 | 经提示1次，仍不能独立完成套路  套路生疏，有2—3处遗忘，提示1次，姿势、方法不清 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20 %**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20 %）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20 %**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：体育教学部 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8.