

## 第七章

# 中学武术教材教法



忻州师范学院 刘宇峰

# 中学武术教材教法

- 中学武术教材分析
- 中学武术基础套路



# 中学武术教材分析

- **中学武术教材的内容和特点**
  - 丰富内容，注重基本练习
  - 套路短小精干，易学易记
  - 招式攻防含意明显，武术项目特点突出
- **中学武术教学应注意的问题**
  - 合理安排教学内容
  - 合理安排教学时数
  - 合理安排准备活动内容
  - 以集体教学为主
  - 精讲多练
  - 静耗动作练习时间不宜过长
  - 加强安全教育
  - 培养骨干



# 中学武术基础套路

- \*少年拳
- 少年剑
- 少年棍
- 对练拳



# 练习题

- I 选择题
- II 填空题
- III 判断题（正确的打V，错误的打X）
- IV 名词解释
- V 简答题
- VI 论述题

