

《武 术》教学大纲

一、课程说明

本课程为体育教育专业选修课程，分四学期完成（分别为4、6、7、8学期）。共272学时，其中讲授56学时、实践216学时。8学分。

（一）课程性质：专业选修

（二）教学目的要求

教学目的

1. 使学生掌握武术的高级套路、内家拳中的形意拳、太极拳、鞭杆、八卦掌和中国传统健身术的基本套路和基本练习方法；了解武术没落的原因，武术在学校体育中 and 全民健身中的地位 and 作用；掌握裁判法，并用武术术语进行交流。

2. 使学生熟练掌握武术基本功、基本跳跃动作，长拳竞赛套路，形意进退连环，二十四式非简化太极拳、太极拳对打、二路鞭杆等套路和八段锦、五禽戏和四十九式经络动功及推手和散手的基本动作和练法。

3. 培养学生的教学技能，掌握武术基本动作和武术套路的教学方法。注重培养学生对教学指导语的记忆和应用。

4. 使学生具有良好的组织能力，培养吃苦耐劳与艰苦奋斗的思想品质养成武术锻炼的习惯，培养从事武术教育的事业心和责任感，使学生成为合格的武术教育人才。

教学要求

1. 根据本大纲的任务和内容要求，知晓武术专修的教学进度和教学步骤

2. 通过录像展示，向学生详细介绍大纲的内容、任务和具体的要求，要求明确学习目的，提高学习的积极性和自觉性

3. 严守上课时间，到馆做好准备工作。注意服装的整洁和仪表言行，作到行为世范。

4. 根据大纲要求、计划、进度，认真编写教案，上好每一节课。

5. 加强对学生的组织管理，建立良好的教学秩序，加强安全教育和措施配备。严格考勤制度，努力教书育人。

6. 严格考试制度，执行教师定人定项统一考试制度和评分方法。严禁考试中的舞弊行为。

7. 关心爱护学生，经常征求学生的意见，根据社会的形势发展要求，改进大纲内容，改进教学方法，达到培养目标的要求。

（三）使用教材

蔡仲林,周之华.《武术》高等教育出版社,2000

(四) 教学时数分配表

教学形式	教学内容	时数	学期	备注
理论教学	武术术语	2	4	
	武术攻防的历史	4	4	
	武术在学校体育中的地位和作用	2	4	
	武术在全民健身中的地位和作用	2	4	
	武术裁判法	4	7	
	武术套路的构成成分分析	8	7	
	武术功能的转变	4	7	
	武术的史学研究	4	8	
	武术的教学改革	8	8	
	武术评价体系构建	6	8	
	武术资料的检索	4	8	
	武术论文的现状	8	8	56
实践教学	长拳竞赛套路	34	4	
	非简化二十四式太极拳	12	4	
	太极拳对打	10	4	
	太极拳四十二式	34	6	
	三十二式太极剑	32	6	
	二路鞭杆	38	7	
	传统养生术	12	7	
	散手	20	8	
	学生自我实践教学实习	16	8	
其它	考试	8	4、6 7、8	每学期 2学时
总计		272		

(五) 教学手段与方法

本大纲包括理论与实践两大教学部分，其中理论教学包括基础理论教学和专修论文两部分，实践部分包括长拳技术和传统技术两部分；其中理论教学采用集体教学方式，实践采用集体教学、个别纠正的方式进行。理论与实践教学课后均安排课

后作业。专修的同学会安排参加文艺演出以促进其套路技术的完善。

（六）考核方式

1. 第四、六、七学期所学实践内容均为考试内容，占总成绩的 80%，平时成绩占 20%；第八学期安排理论考试，占本学期总成绩的 30%，专修论文占 30%，平时成绩占 10%，实践成绩占 40%，理论考试的内容范围为所有讲授过的理论课。

2. 内容及评分标准

考试满分为 100 分，其中动作规格分 60 分，演练水平分 40 分。动作规格按扣分点扣除；演练水平教师给出。分长拳类和内家拳类。

长拳类：步法规格参照标准：弓步前腿大腿平行地面；马步大腿平行地面；扑步支撑腿完全折叠；虚步支撑腿大腿与地面夹角大于 135 度；歇步双腿裹紧，没有明显缝隙；交叉步后腿蹬直。腾空飞脚起摆腿摆过腰际，击响腿击接响在肩上。

扣分点

- （1）步法（过渡动作除外），每一步法 1 分，出现违反上述规格的步法一次，扣 1 分。
- （2）步法一次做不到位，调整一次不扣分，调整两次作到位者扣 0.5 分。
- （3）出现附加支撑累计四次者扣 1 分。
- （4）弓步脚跟离地累计两次者扣 1 分。
- （5）上肢出现错误（包括拳、掌、钩和轨迹的错误）者扣 0.5 分。
- （6）冲拳位置不正确累计两次扣 1 分。
- （7）上肢曲臂者累计两次扣 0.5 分。
- （8）对于漏接的动作，按错误动作处理，出现两次或者两次以上漏接现象的不予计成绩。
- （9）对于在演练过程中，出现两次以上两秒以上停顿的，不予计成绩。
- （10）腾空飞脚等腾空动作击响脚需在肩上。

演练水平，指的是在演练过程中，眼法的得当应用，精神集中，没有左顾右盼的现象，摆头有力等，有利于体现武术精、气、神的动作和神态。

内家拳类：步法是指在太极拳等演练中除开立步和进半步之外的步法。每一步法分值 1 分。

扣分点

- （1）迈步出现拗步一次，扣去 1 分
- （2）出现过膝一次扣去一分

- (3) 重心转换不明显者出现一次扣去 0.5 分
- (4) 蹬脚力点不明显者扣 0.5 分，晃动者扣 1 分
- (5) 在一个动作演练过程中出现上体前倾或者后仰的扣去 0.5 分
- (6) 在动作演练过程中出现明显停顿者出现一次扣 0.5 分
- (7) 出现上肢动作不符合规格的，出现一次，扣去 0.5 分
- (8) 出现直臂僵直的现象累计两次扣 0.5 分
- (9) 揽雀尾出现上肢上下动作而没有转腰动作者扣 2 分
- (10) 对于漏接的动作，按错误动作处理，出现两次或者两次以上漏接现象的不予计成绩

(11) 对于在演练过程中，出现两次以上两秒以上停顿的，不予计成绩。
演练水平指在练习过程中，练习者能够较好地体现内家拳的各项特征。

(七) 主要参考书目

- [1]武之洲. 武术竞赛套路高级教程[M]. 北京体育大学出版社,1997
- [2]蔡仲林,周之华. 武 术[M]. 高等教育出版社, 2000
- [3]陈盛甫. 鞭 杆[M]. 山西教育出版社, 1991

二、课程内容

(一) 理论部分

- 1. 武术裁判法
 - (1) 套路竞赛的组织与实施
 - (2) 散手的组织与实施
 - (3) 具体动作的评分
- 2. 武术套路的构成成分分析
 - (1) 套路的历史与目的
 - (2) 套路的构成成分
 - (3) 套路的构成成分的启示
- 3. 武术功能的转变
 - (1) 格斗的武术
 - (2) 健身的武术
 - (3) 文化的武术
- 4. 武术的史学研究
 - (1) 武术的史学文献

- (2) 技击的原始含义
- (3) 碑文和器物研究
- 5. 武术的教学改革
 - (1) 教材的改革
 - (2) 教法的改革
 - (3) 评价的改革
- 6. 武术评价体系构建
 - (1) 评价的涉及因素
 - (2) 评价的目的
 - (3) 评价模型的构建
- 7. 武术资料的检索
 - (1) 文库检索
 - (2) 报刊检索
 - (3) 书本检索
- 8. 武术论文的现状
 - (1) 研究生论文的现状和发展趋势
 - (2) 教学论文的现状
 - (3) 武术学术的研究现状

(二) 实践部分

1. 竞赛套路

起式：(1) 预备式 (2) 并步按掌

第一段：(1) 并步撩掌 (2) 歇步挑掌 (3) 上步拍脚 (4) 弓步推掌
 (5) 弓步刁手 (6) 弹踢推掌 (7) 弓步冲拳 (8) 并步砸拳 (9) 上步拍脚
 (10) 提膝冲拳 (11) 腾空转身摆莲 (12) 上步弹踢 (13) 侧身举腿平衡
 (14) 并步砸拳 (15) 马步冲拳 (16) 弓步推掌 (17) 击响外摆莲
 (18) 前点步冲拳 (19) 腾空飞脚 (20) 提膝推掌 (21) 上步旋风脚
 (22) 马步砸拳 (23) 盖步双摆掌 (24) 上步拍脚 (25) 仆步轮拍掌
 (26) 轮臂砸拳 (27) 并步推掌 (28) 上步正踢腿 (29) 虚步勾手
 (30) 提膝亮掌

第二段：(31) 仆步亮掌 (32) 推掌蹬腿 (33) 大跃步前穿 (34) 仆步双拍掌
 (35) 推掌侧踹 (36) 抓肩马步架打 (37) 马步格肘 (38) 马步架打 (39) 横档步

撩掌

第三段：(40) 贯拳马步顶肘 (41) 扣腿冲拳 (42) 歇步亮掌 (43) 插步穿魔掌 (44) 半马步挑掌 (45) 冲拳弹腿 (46) 插步冲拳 (47) 里合腿 (48) 上步拍地 (49) 仆步横切掌

第四段：(50) 轮臂砸拳 (51) 提膝抄全拳 (52) 垫补旋子 (53) 上步拍脚 (54) 弓步挑掌 (55) 弓步盘肘 (56) 后扫腿 (57) 轮臂砸拳 (58) 虚步亮掌

收式：(1) 前点步抱拳 (2) 还原

2. 太极对打

预备式 起式野马分鬃

甲依次为：上步打锤 回身按 搬锤 换步左分鬃 转身撤步捋 撇臂 双峰贯耳 搂膝指裆锤

乙依次为：退步提手上式 撇身锤 采冽 下打虎 上步左靠 回身挤 双分右蹬脚 采冽

3. 太极拳四十二式

1、起势 2、右揽雀尾 3、左单鞭 4、提手 5、白鹤亮翅 6、搂膝拗步 7、撇身捶 8、捋挤势 9、进步搬拦捶 10、如封似闭 11、开合手 12、右单鞭 13、肘底捶 14、转身推掌 15、玉女穿梭 16、右左蹬脚 17、掩手肱捶 18、野马分鬃 19、云手 20、独立打虎 21、右分脚 22、双峰贯耳 23、左分脚 24、转身拍脚 25、进步栽捶 26、斜飞势 27、单鞭下势 28、金鸡独立 29、退步穿掌 30、虚步压掌 31、独立托掌 32、马步靠 33、转身大捋 34、歇步擒打 35、穿掌下势 36、上步七星 37、退步跨虎 38、转身摆莲 39、弯弓射虎 40、左拦雀尾 41、十字手 42、收势

4. 三十二式太极剑

预备式：起势（三环套月）

第一组：1、并步点剑（蜻蜓点水） 2、独立反刺（大魁星式） 3、仆步横扫（燕子抄水） 4、向右平带（右拦扫） 5、向左平带（左拦扫） 6、独立抡劈（探海势） 7、退步回抽（怀中抱月） 8、独立上刺（宿鸟投林）

第二组：9、虚步下截（乌龙摆尾） 10、左弓步刺（表龙出水） 11、转身剑带（风卷荷叶） 12、缩身斜带（狮子摇头） 13、提膝捧剑（虎抱头） 14、跳步平刺（野马跳涧） 15、左虚步撩（小魁星式） 16、右弓步撩（海底捞月）

第三组：17、转身回抽（射雁式） 18、并步平刺（白猿献果） 19、左弓步拦

(迎风掸尘) 20、右弓步拦(迎 风掸尘) 21、左弓步拦(迎风掸尘) 22、进步反刺(顺水推舟) 23、反身回劈(流星赶月) 24、虚步点剑(天马行空)

第四组: 25、独立平托(挑帘式) 26、弓步挂劈(左车轮剑) 27、虚步抡劈(右车轮剑) 28、撤步反击(大鹏展翅) 29、进步平刺(黄蜂入洞) 30、丁步回抽(怀中抱月) 31、旋转平抹(风扫梅花) 32、弓步直刺(指南针) 收势

5. 二路鞭杆

预备式

第一段: (1) 撤步左右划虚步提鞭 (2) 左上步挑鞭 (3) 右上步把挑鞭 (4) 左上步挑鞭 (5) 右上步把挑鞭 (6) 左上步戳 (7) 右弓步斜上击 (8) 左插步把下戳 (9) 转身换手歇步把下戳 (10) 左绕右弓步把下拨

第二段: (11) 右绕左弓步上拨 (12) 转身左绕右弓步把上拨 (13) 右绕左弓步上拨 (14) 舞花转身左点步提鞭 (15) 左震脚右弓步挑鞭 (16) 右弓步轮劈 (17) 提膝反点 (18) 转身挂独立藏鞭 (19) 右弓步绷鞭 (20) 蹲步劈鞭

第三段: (21) 提膝举鞭 (22) 右弓步斜下劈鞭 (23) 右弓步抽戳鞭 (24) 左轮右弓步把戳 (25) 右弓步斜上击 (26) 左插步把下戳 (27) 马步把轮劈 (28) 左虚步载锤 (29) 提膝托掌 (30) 击掌把撩

第四段: (31) 左插步反打把 (32) 右弓步把轮劈 (33) 转身挂右弓步把戳 (34) 翻身左弓步盖把 (35) 提膝把下击 (36) 提膝缠头拦腰抱鞭 (37) 跳歇步把轮劈 (38) 翻身右弓步轮劈 (39) 背花拍脚平衡下劈 (40) 翻身蹬脚挂虚步把劈

第五段: (41) 转身左弓步云抱鞭 (42) 转身右弓步拦截 (43) 右弓步云戳 (44) 右弓步划作歇步背鞭 (45) 转身马步左把轮劈 (46) 左虚步滚把压 (47) 盖步轮戳把 (48) 左弓步轮戳把 (49) 回身右弓步把戳 (50) 右弓步把下拨 (51) 提膝把打 (52) 换上步跪架鞭 (53) 震脚个跪架鞭 (54) 上步左右打鞭 (55) 右弓步左上击鞭 (56) 回身左虚步提鞭 (57) 左上步右跟步挑击 (58) 左上步挑击 (59) 右上步挑击 (60) 倒手左弓步压鞭

第六段: (61) 倒手左弓步肩上把挑 (62) 左弓步左把下击 (63) 左弓步把右下击 (64) 左撤步把挑击 (65) 右撤步把挑击 (66) 左右退步把挑击 (67) 倒手左弓步压 (68) 虚步绞挑左弓步压 (69) 右上摆转身歇步下按 (70) 跳转平轮右弓步把戳挑收式

6. 散手

散手的基本动作: 实战姿势、步法、腿法、拳法、跌法

散手的基本摔法 摔法动作、摔法练习

防守技术防守动作、防守练习

进攻技术进攻动作、进攻练习

阻击技术和实战阻击动作、阻击练习、实战

7. 传统养身术

八段锦：双手擎天理三焦，左右开弓似射雕，条理脾胃单举手，五劳七伤往后瞧，攒拳怒目增力气，双手攀足固肾腰，背后起颠百病消，摇头摆尾去心火。

五禽戏：虎鹿熊猿鸟五戏

自我按摩：床上自我按摩

搓手心 搓腹 措背 搓胸 搓脸 摩头 鸣天鼓揉耳 摩风池 摩眼旋睛 摩腰眼 托天扳足 抓空 旋肩

健身十法

第一法：转肩活背 第二法：旋背运身 第三法：伸缩益气

第四法：云旋理焦 第五法：合十养神 第六法：龙游壮腰 第七法：蛙泳强肾

第八法：礼拜键脊 第九法：抱球舒筋 第十法：展翅调息

执笔人：刘宇峰

审核人：张 翔