

武术教学题库

（一）武术教学概述

1、武术教学的目的

一、判断题

- 1、武术教学的目的是为了弘扬中国的传统文化，更是为了强健学生体质。（√）
- 2、学校武术教学的目的仅仅是通过武术理论知识与技能的传授，促进学生身心协调发展（×）
- 3、由于武术教学的特殊性，在实践教学中，应该充分发挥教师的主导作用，实行教师“一言堂”的教授方式。（×）

二、填空题：

- 1、根据武术自身的内容与形式，其教学实践过程包含**技能教学**与**理论教学**这一对辩证统一体，两者同等重要，相辅相成。
- 2、根据武术自身的内容与形式，其教学实践过程包含**技能教学**与**理论教学**这一对辩证统一体，两者同等重要，相辅相成。
- 3、根据武术自身的内容与形式，其教学实践过程包含**技能教学**与**理论教学**这一对辩证统一体，两者同等重要，相辅相成。
- 4、武术教学应充分考虑到教师与学生两方面的因素，教学中应当以**学生**为中心，**教师**为主导，两者相互配合、互相促进，偏向任何一方的武术教学都不会成为成功的教学活动。
- 5、武术教学应充分考虑到教师与学生两方面的因素，教学中应当以**学生**为中心，**教师**为主导，两者相互配合、互相促进，偏向任何一方的武术教学都不会成为成功的教学活动。
- 6、武术教学应充分考虑到教师与学生两方面的因素，教学中应当以**学生**为中心，**教师**为主导，两者相互配合、互相促进，偏向任何一方的武术教学都不会成为成功的教学活动。
- 7、在我国，武术曾以**师傅带徒弟**的教学模式得到延续与发展。如今，学校教育中的**集体授课教学方式**已经成为传承武术文化的基本途径。
- 8、在我国，武术曾以**师傅带徒弟**的教学模式得到延续与发展。如今，学校教育中的**集体授课教**

学方式已经成为传承武术文化的基本途径

9、在我国，武术曾以师傅带徒弟的教学模式得到延续与发展。如今，学校教育中的集体授课教学方式已经成为传承武术文化的基本途径

10、武术教学要根据武术教材的特点、学生的实际水平、练习条件等具体情况正确选择与灵活运用教学方法。

11、武术教学要根据武术教材的特点、学生的实际水平、练习条件等具体情况正确选择与灵活运用教学方法。

12、武术教学要根据武术教材的特点、学生的实际水平、练习条件等具体情况正确选择与灵活运用教学方法。

13、武术教学要根据武术教材的特点、学生的实际水平、练习条件等具体情况正确选择与灵活运用教学方法。

14、武术教学要根据武术教材的特点、学生的实际水平、练习条件等具体情况正确选择与灵活运用教学方法。

15、武术教学是师生为完成一定的武术教学任务共同参与的活动，是由教师指导、学生练习，并对武术的学习效果及时评价反馈，在此基础上的再指导、再练习、不断提高的活动过程。

16、武术教学评估的内容主要有：培养目标、武术课程设置、教学内容、教师状况、学生状况、场地器材等。

17、武术教学评估的内容主要有：培养目标、武术课程设置、教学内容、教师状况、学生状况、场地器材等。

18、武术教学评估的内容主要有：培养目标、武术课程设置、教学内容、教师状况、学生状况、场地器材等。

19、练拳欲速则不达，反而伤了身体。武谚云“过力必伤身”，就是这个道理。

三、单项选择题

1、在实践教学中，教师起（ A ）作用。

A. 主导 B. 中心 C. 辅助 D. 核心

2、在实践教学中，学生为（ B ）进行教学。

- A. 主导 B. 中心 C. 主体 D. 核心

四、多项选择题：

1、武术教学的目的是（ABC）

- A. 培养专业的武术人才 B. 弘扬中国的传统文化
C. 促进学生身心协调发 D. 展现教师的武术风采

2、武术教学应充分考虑到辩证统一体是（CD）

- A. 教学手段与教学技术的辩证统一 B. 教师与教学理论的辩证统一
C. 教师与学生的辩证统一 D. 实践技术与理论的辩证统一

3、实际教学中，教师应充分考虑（ABC）因素，选择教学方法。

- A. 教材的特点 B. 学生的实际水平
C. 练习条件 D. 教案进度

4、武术教学要根据（AB）等具体情况正确运用教学方法。

- A. 武术教材的特点 B. 练习条件 C. 教案进度 D. 领导要求

5、武术教学要根据（AB）等具体情况正确运用教学方法。

- A. 武术教材的特点 B. 学生的实际水平 C. 教案进度 D. 领导要求

6、武术教学要根据（AB）等具体情况正确运用教学方法。

- A. 练习条件 B. 学生的实际水平 C. 教案进度 D. 领导要求

2、武术教学的任务

一、判断题：

- 1、武术套路中的基本手型、手法、步型、步法、腿法等属于武术的基本技能（√）
- 2、武术功能与价值、武术特点、武术历史与发展、武术教育、武术训练与竞赛等等属于武术的基础理论知识。（√）
- 3、武术基本技能包括武术各类动作如何操作的图解与文字说明。（×）
- 4、武术基本理论包括武术各类动作如何操作的图解与文字说明。（√）
- 5、武术基础理论包括武术柔韧功法、力量功法、速度功法、平衡功法、眼神功法。（×）
- 6、学生习练武术，不仅能够强健体魄、拥有勇武的精神，更能体会儒家之仁、义、礼、信、

勇的道德规范，形成“武”先行，“德”相随的尚武崇德之追求。（×）

7、学生习练武术，不仅能够强健体魄、拥有勇武的精神，更能体会儒家之仁、义、礼、信、勇的道德规范，形成“德”先行，“武”相随的尚武崇德之追求。（√）

二、填空题：

1、武术教学中非常重视“双基”教学，引导学生掌握基础理论知识与基本技能是武术教学首要完成的根本任务，也是武术教学的核心任务。

2、武术教学中非常重视“双基”教学，引导学生掌握基础理论知识与基本技能是武术教学首要完成的根本任务，也是武术教学的核心任务。

3、武术教学中非常重视“双基”教学，引导学生掌握基础理论知识与基本技能是武术教学首要完成的根本任务，也是武术教学的核心任务。

4、武术基础理论知识，是指构成武术科学的基本事实及其相应的基本概念、原理以及系统认识。

5、武术基础理论知识，是指构成武术科学的基本事实及其相应的基本概念、原理以及系统认识。

6、武术基本技能是指武术学科中最主要、最常用的基础技能

7、通过武术教学活动，学生可以直接提高攻防意识以及攻防格斗能力，进而进一步强健体魄，为培养学生刚毅的气质奠定良好的基础。

8、武术谚语“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”，说明武术习练中道德养成、礼仪教化的重要性。

9、武术谚语“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”，说明武术习练中道德养成、礼仪教化的重要性。

10、武术谚语中有“文以评心，武以观德”说明道德在武术习练中的重要性。

11、武术谚语中有“文以评心，武以观德”说明道德在武术习练中的重要性。

三、单项选择题

1、“尚武崇德”是“尚武”与“崇德”的集合词。所谓“尚武”“指（ A ）。

A. 倡导和参与武术锻炼，以求强身健体，培养不断超越的竞争意识。

- B. 路见不平拔刀相助的勇敢品质。
- C. 练武是最重要的，生活中不能没有武术。
- D. 武德高于一切，以“武”的要求约束自我的行为。

2、“尚武崇德”是“尚武”与“崇德”的集合词。所谓“崇德”指（ A ）。

- A. 推崇道德修养，诚信正直，谦和忍让，遵守社会公德，恪守文化规范。
- B. 倡导和参与武术锻炼，以求强身健体。
- C. 培养不断超越的竞争意识。
- D. 持之以恒，每天坚持武术锻炼。

四、多项选择题：

1、武术基础知识主要包括：(AC)

- A. 有关武术技术动作方面的基础理论知识
- B. 武术套路的基本技能
- C. 有关非武术技术动作方面的基础理论知识
- D. 武术散打的基本技能
- E. 武术功法基本技能

2、武术基本技能主要包括（BDE）

- A. 有关武术技术动作方面的基础理论知识
- B. 武术套路的基本技能
- C. 有关非武术技术动作方面的基础理论知识
- D. 武术散打的基本技能
- E. 武术功法基本技能

3、武术教学的任务是（ACE）

- A. 引导学生掌握武术“双基”
- B. 学生能够防身自卫
- C. 增强学生体质，养成良好体态
- D. 顺利完成教学任务
- E. 培养学生尚武精神与崇德意识

4、武术教学中的“双基”是指（ AB ）

- A. 武术基础理论知识
- B. 武术基本技能

C. 武术基本教学技能 D. 武术基本学习方法

5、武术基本技能包括（ BD ）

- A. 武术基本的跑跳投能力
- B. 武术套路的基本技能
- C. 武术基本的柔韧、力量等
- D. 武术散打的基本技能

6、武术基本技能包括（ AD ）

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| <u>A. 武术套路的基本技能</u> | <u>B. 武术基本的跑跳投能力</u> |
| <u>C. 武术基本的柔韧、力量等</u> | <u>D. 武术功法的基本技能</u> |

6、武术基本技能包括（ AD ）

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| <u>A. 武术散打的基本技能</u> | <u>B. 武术基本的柔韧、力量等</u> |
| <u>C. 武术基本的跑跳投能力</u> | <u>D. 武术功法的基本技能</u> |

7、武术教学的任务是（ AC ）

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| <u>A. 引导学生掌握武术“双基”</u> | <u>B. 学生能够防身自卫</u> |
| <u>C. 增强学生体质，养成良好体态</u> | <u>D. 顺利完成教学任务</u> |

8、武术教学的任务是（ AD ）

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| <u>A. 培养学生尚武精神与崇德意识</u> | <u>B. 学生能够防身自卫</u> |
| <u>C. 顺利完成教学任务</u> | <u>D. 增强学生体质，养成良好体态</u> |

9、武术教学的任务是（ AB ）

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| <u>A. 培养学生尚武精神与崇德意识</u> | <u>B. 引导学生掌握武术“双基”</u> |
| <u>C. 顺利完成教学任务</u> | <u>D. 学生能够防身自卫</u> |

3、武术教学的原则

一、判断题

- 1、从对人的培养的角度看，“术”对应“外”，“德”对应“内”。（√）
- 2、从对人的培养的角度看，“术”对应“内”，“德”对应“外”。（×）
- 3、从技术的学练的角度看，手、眼、身、步等形体活动对应“外”，心、神、意等心志活动和气息的运行对应“内”（√）
- 4、从技术的学练的角度看，手、眼、身、步等形体活动对应“内”，心、神、意等心志活动和气息的运行对应“外”（×）
- 5、武术教学中的理论教学并不一定发生在教室内，也可能在技术教学的过程中进行这样使武术技能与相应的理论紧密联系起来。（√）
- 6、武术教学中教师应该多进行语言讲解和总结提示少做示范，以促进学生技能的掌握。（×）
- 7、武术教学中教师应该多进行多做示范少做语言讲解和总结提示，以促进学生技能的掌握。

(√)

二、填空题

- 1、武术教学原则既体现**体育教学原则**的基本要求，同时又突出武术教学的特性要求，在其具体实施过程中，所遵循的教学原则具有相对的针对性。
- 2、武术教学原则既体现体育教学原则的基本要求，同时又突出**武术教学**的特性要求，在其具体实施过程中，所遵循的教学原则具有相对的针对性。
- 3、武术教学原则既体现**体育教学原则**的基本要求，同时又突出**武术教学**的特性要求，在其具体实施过程中，所遵循的教学原则具有相对的针对性。
- 4、武术教学中“术德并重”是指在教学过程中，不仅重视武术技能的传授，同时还要重视**武德的教化**，将二者有机的融合在教学活动中。
- 5、武术教学中“术德并重”是指在教学过程中，不仅重视**武术技能**的传授，同时还要重视武德的教化，将二者有机的融合在教学活动中。
- 6、武术教学中“术德并重”是指在教学过程中，不仅重视**武术技能**的传授，同时还要重视**武德的教化**，将二者有机的融合在教学活动中。
- 7、学生在学习武术的过程中，要既能运用**身体**进行相应的技能活动，同时还能通过**大脑**认识武术运动中的规律，进而再反馈回来指导实践，使运动技能更加纯熟和精炼。
- 8、学生在学习武术的过程中，要既能运用身体进行相应的技能活动，同时还能通过**大脑**认识武术运动中的规律，进而再反馈回来指导实践，使运动技能更加纯熟和精炼。
- 9、学生在学习武术的过程中，要既能运用**身体**进行相应的技能活动，同时还能通过大脑认识武术运动中的规律，进而再反馈回来指导实践，使运动技能更加纯熟和精炼。
- 10、学生在学习武术的过程中，要既能运用**身体**进行相应的技能活动，同时还能通过**大脑**认识武术运动中的规律，进而再反馈回来指导实践，使运动技能更加纯熟和精炼。
- 11、在武术教学中，常遇到“三多”问题：一是**动作数量多**；二是**方向路线变化多**；三是动作包含的因素多等。
- 12、在武术教学中，常遇到“三多”问题：一是**动作数量多**；二是**方向路线变化多**；三是动作包含的因素多等。
- 13、在武术教学中，常遇到“三多”问题：一是**动作数量多**；二是**方向路线变化多**；三是动作

包含的因素多等。

- 14、在武术教学中，常遇到“三多”问题：一是动作数量多；二是方向路线变化多；三是动作包含的因素多等。

三、单项选择题

- 1、武术教学的特点是重视尚武崇德的思想教育，注重（ C ），以领做为主、结合攻防动作讲解示范、强调动作规格，突出劲力和精神等。

A. 政治 B. 民族 C. 直观教学 D. 健体防身

- 2、因材施教是指武术教师根据（ A ），采用有针对性的手段与方法实施教学活动。

A. 不同学生集体或者学生个体 B. 自己的实际情况

C. 不同的教学内容 D. 不同的教学条件

- 3、在武术教学过程中，巩固和提高的重要手段与方法是采用（ D ）的方法，对学生不断实施一定量和强度的影响，使其形成动力定型。

A. 语言提示 B. 静耗体验 C. 素质练习 D. 重复练习

- 4、武术教学中“术德并重”中“术”是指（ A ）

A.武术技能 B.德育教化 C.武术方法 D.武术技术理论

- 5、武术教学中“术德并重”中“德”是指（ B ）

A.武术技能 B.德育教化 C.武术方法 D.武术技术理论

四、多项选择题

- 1、对武术“内外双修”的“内”理解正确的是（ ABC ）

A. 从对人的培养的角度看，内是指武术德行的教化。

B. 从技术学练角度看，内指心神和气息的活动。

C. “内练一口气，外练筋骨皮”的“一口气”

D. “内练一口气，外练筋骨皮”的“筋骨皮”

- 2、对武术“内外双修”的“外”理解正确的是（ BD ）

A. 外是指武术对人体之外的所有事物的认知。

B. 从技术学练角度看，外指身法步的形体活动。

C. “内练一口气，外练筋骨皮”的“一口气”

D. “内练一口气，外练筋骨皮”的“筋骨皮”

3、在武术教学中，常遇到“三多”问题，主要包括(ABC)

A.动作数量多 B. 方向路线变化多 C. 动作包含的因素多 D.班级学生多。

4、武术教学中常遇到“三多”的问题包括(AB)

A.动作数量多 B. 方向路线变化多 C.班级学生多 D.教师教授班级多

5、武术教学中常遇到“三多”的问题包括(AB)

A.动作数量多 B. 动作包含的因素多 C.班级学生多 D.教师教授班级多

6、武术教学中常遇到“三多”的问题包括(AB)

A. 动作包含的因素多 B. 方向路线变化多 C.班级学生多 D.教师教授班级多

(二) 武术教学的特点

一、判断题

1、坚实的功力是武术套路演练和格斗对抗能力的基础。(√)

2、套路演练是武术对抗格斗的基础。(×)

3、“身传口授”中的“身传”是指教师对攻防动作整体和技巧的身体展示。(√)

4、“身传口授”中的“口授”是指教师对攻防动作应用的感悟和动作要领的语言描述。(√)

5、教师“身传口授”是学生掌握武术技术动作的前提。(√)

6、进行真实的攻防格斗是学生掌握武术技术动作的前提。(×)

二、填空题

1、武术的传统教学中有“师傅领进门，修行在个人”的教学特点描述。

2、武术的传统教学中有“师傅领进门，修行在个人”的教学特点描述。

3、武术历来讲究讲求以小胜大，以弱胜强，这决定武术动作非常注重技巧性。

4、武术历来讲究讲求以小胜大，以弱胜强，这决定武术动作非常注重技巧性。

5、武术历来讲究讲求以小胜大，以弱胜强，这决定武术动作非常注重技巧性。

三、单项选择题

1、在武术教学过程中，为了使学生更好的理解武术技术动作的攻防含义，武术教师往往将武术攻防技术动作设置在某一假定的（ C ）情景之中，形象地展示动作的实践应用。

- A. 单人表演 B. 二人游戏
C. 人体攻防格斗 D. 争斗

四、多项选择题：

1、与其他体育项目相比，武术教学有自身的特点，一下对武术教学特点陈述正确的是(ABCDE)

- A. 将培育尚武精神与崇尚伦理道德贯穿于教学始终。
B. 注重内外兼修，突出动作规范、劲力及精气神的表现
C. 以攻防动作为核心，结合攻防情景讲解示范
D. 以身传口授为先导，以身体悟行为根本
E. 以功力为基础，将技术演练与攻防应用相结合

2、对武术“功力”理解正确的是（ ABC ）

- A. 武术特有的专项素质与能力。
B. 任何套路技术能力及武术散打动作应用能力，须以武术功力做为坚实的基础与支撑。
C. “拳为功之苗”说明功力是练习武术的根基。
D. “练拳不练功到老一场空”说明练习武术只要功力，其他不重要。

（三）武术教学的要素

一、判断题

- 1、武术教师在武术专业技能方面具有突出的能力，就是一名合格的武术教师。（×）
2、作为一名合格的武术教师不仅要有突出的专业能力，更要有高尚的武德。（√）
3、学生学练武术只要勤于思考，就会发现动作技巧，不练自然也会得道。（×）
4、学生应当勤于思考，持之以恒，坚持重复练习，才能保证技能的巩固与提高。（√）
5、开展武术教学，应当有一块场地，同时必须有配套设施，如壁镜、地毯。（×）

二、填空题

- 1、武术教师是武术教学的组织者和具体实施者，在武术教学中占据主导地位。
- 2、武术教师是武术教学的组织者和具体实施者，在武术教学中占据主导地位。
- 3、武术教师是武术教学的组织者和具体实施者，在武术教学中占据主导地位。
- 4、学生在初练武术期间应当保持适宜的放松状态，先求得劲力的顺畅，而后再追求整体的爆发以及内在精气神的表现。
- 5、学生在初练武术期间应当保持适宜的放松状态，先求得劲力的顺畅，而后再追求整体的爆发以及内在精气神的表现。
- 6、学生在初练武术期间应当保持适宜的放松状态，先求得劲力的顺畅，而后再追求整体的爆发以及内在精气神的表现。
- 7、拳谚“徒弟技艺高，莫忘师傅劳”说明学生应该尊重教师的劳动。
- 8、拳谚“徒弟技艺高，莫忘师傅劳”说明学生应该尊重教师的劳动。
- 9、武术教学内容一般包括有武德与武礼、武术理论知识、武术运动技术三部分。
- 10、武术教学内容一般包括有武德与武礼、武术理论知识、武术运动技术三部分。
- 11、武术教学内容一般包括有武德与武礼、武术理论知识、武术运动技术三部分。
- 16、武术技术包括武术套路技术、武术格斗技术、武术功法技术。
- 17、武术技术包括武术套路技术、武术格斗技术、武术功法技术。
- 18、武术技术包括武术套路技术、武术格斗技术、武术功法技术。

三、单项选择题

- 1、石锁、梅花桩、独木桥等是进行武术（ C ）所需要的器具。

A. 武术套路	B. 武术格斗
C. 武术功法	D. 武术散打
- 2、拳套、脚靶等是进行武术（ D ）所需要的器具

A. 武术套路	B. 武术静功
C. 武术功法	D. 武术散打
- 3、武术教师是武术教学的（ A ）

<u>A.组织者和具体实施者</u>	B.倡导者
--------------------	-------

C.决定者 D.最终评价者

四、多项选择题

1、武术教师应该具备的基本条件是：(ABCDE)

- A. 具有高尚的师德。
- B. 具有强健的身体以及精湛的武术技能与技术。
- C. 具有渊博的文化理论知识，并能体现掌握武术专业理论知识的优势。
- D. 具有开拓进取和创新的精神。
- E. 具武术教育教学的能力

2、武术教学内容一般包括(ABCD)

- A. 武德
- B. 武术理论知识
- C. 武术运动技术。
- D. 武礼

3、武术教师是武术教学的(AC)

- A.组织者 B.倡导者
- C.具体实施者 D.最终评价者

(四) 武术教学方法

1、示范法

一、判断题

- 1、武术教学方法主要指教师如何教授的方法。(×)
- 2、武术教学方法主要指学生如何学的方法。(×)
- 3、动作示范和语言指导是教师教授武术的主要方法。(√)
- 4、在武术教学中，教师的教与学生的学是两个层面的方法，互补干扰，相互独立。(×)
- 5、在武术教学中，教师的教与学生的学是相辅相成的，缺一不可。(√)
- 6、武术动作示范的优美，主要表现在视觉方面表现出美得形态和表现出不同拳种的风格两方面(√)。
- 5、在武术课中，对首次教学的武术动作，一般先采用分解示范，以帮助学生建立完整动作的第一印象。(×)

- 6、在武术课中，对首次教学的武术动作，一般先采用完整示范，以帮助学生建立完整动作的第一印象。(√)
- 7、在武术教学中，教师领做动作的速度应稍快些，以便于学生观察、模仿动作。(×)
- 8、在武术教学中，教师领做动作的速度应稍慢些，以便于学生观察、模仿动作。
- 9、教师进行动作示范时，其位置的选取应遵循学生便于习练的原则。(×)
- 10、教师进行动作示范时，其位置的选取应遵循学生便于观察的原则。(√)
- 11、教师在示范的过程中，尽可能站在在顺光、顺风的位置，这样更有利于学生的观察。(×)
- 12、教师在示范的过程中，尽可能站在在迎风、迎光的位置，这样更有利于学生的观察。(√)
- 13、教师做示范时，不能距离队伍太近，否则将影响队伍两边的同学观察。(√)
- 14、教师做示范时，尽可能靠近队伍，这样有利于随时与学生沟通。(×)
- 15、一般而言，武术教师的示范位置与学生的两列横队的连线构成等边三角形。(√)
- 16、如果授课场地有限，武术教师的示范位置与学生的两列横队的连线构成等腰三角形（横队为三角形底线）。(√)
- 17、教师做动作示范时，所采用的示范面应遵循便于学生学练的原则。(√)
- 18、在武术教学过程中，武术教师具体采用何种示范面是根据具教师喜好来确定的。(×)
- 19、武术教学中如果教授动作复杂，教师一般采用背面示范或者侧面示范来演示动作。(√)
- 20、学练复杂动作的初期阶段，不宜采用镜面示范，容易混淆左右肢体的运动及其动作路线。
(√)
- 21、学练简单的、路线变化不多的动作，可以采用镜面示范。(√)
- 22、为便于学生仔细观察动作的各个细节，教师一般采取快速示范的方法进行示范。(×)
- 23、为便于学生仔细观察动作的各个细节，教师一般采取慢速示范的方法进行示范。(√)
- 24、在学生基本掌握动作运动的情况下，教师可以进行常速示范。(√)
- 25、为了有效、快速地解决个别同学的错误动作，教师往往首先示范同学的错误动作。(×)
- 26、领做性示范，是使教师的示范与学生的模仿有机地结合起来的一种动作示范方法。(√)
- 27、教师采用领做性示范的过程中，其示范的速度一般应保持在常速的水平上，这样学生能够轻松、快速的完成动作。(×)
- 28、教师采用领做性示范的过程中，其示范的速度一般应保持在较快的水平上，这样学生能

够轻松、快速的完成动作。(×)

29、分解教学法就是将一套动作分解成若干段动作进行教学的方法。(×)

30、分解教学法与完整教学法结合起来运用时，一般先进行完整教学。(√)

二、填空题

1、武术教学方法既包含**武术教师如何教授**的方法，同时也包括**学生如何学练**的方法。

2、武术教学方法既包含武术教师如何教授的方法，同时也包括**学生如何学练**的方法。

3、武术教学方法既包含**武术教师如何教授**的方法，同时也包括学生如何学练的方法。

4、武术教师教授的方法主要包括有**动作示范法**、**语言指导法**两种。

5、武术教师教授的方法主要包括有动作示范法、**语言指导法**两种。

6、武术教师教授的方法主要包括有**动作示范法**、语言指导法两种。

7、学生学习武术的方法主要是**练习法**。

8、**准确、熟练**、优美，并突出武术不同运动形式的特点和风格，是武术动作示范的总体要求。

9、准确、**熟练**、优美，并突出武术不同运动形式的特点和风格，是武术动作示范的总体要求。

10、**准确**、熟练、优美，并突出武术不同运动形式的特点和风格，是武术动作示范的总体要求。

11、准确、熟练、优美，并突出**武术不同运动形式的特点和风格**，是武术动作示范的总体要求。

12、武术教学的能力培养包括：**培养学生的自练能力**、培养学生的看图自学能力、创编套路、制定教学训练计划、培养学生具有武术教学能力、武术竞赛组织能力及担任裁判工作的能力。

13、武术教学的能力培养包括：培养学生的自练能力、**培养学生的看图自学能力**、创编套路、制定教学训练计划、培养学生具有武术教学能力、武术竞赛组织能力及担任裁判工作的能力。

14、武术教学的能力培养包括：培养学生的自练能力、培养学生的看图自学能力、创编套路、制定教学训练计划、**培养学生具有武术教学能力**、武术竞赛组织能力及担任裁判工作的能力。

15、武术教学的能力培养包括：**培养学生的自练能力**、**培养学生的看图自学能力**、创编套路、制定教学训练计划、培养学生具有武术教学能力、武术竞赛组织能力及担任裁判工作的能力。

16、教师进行动作示范时，其位置的选取应遵循学生**便于观察**的原则。

17、从学生的角度，教师在示范的过程中，学生尽可能被安排在**顺光、顺风**的位置，这样更有利于学生的观察。

18、一般而言，武术教师的示范位置与学生的两列横队的连线所构成的图形为**等边三角形**。

- 19、武术教师进行动作示范时，可以采用的示范面包括有正面示范、背面示范、**侧面示范**以及**镜面示范**。
- 20、武术教师进行动作示范时，可以采用的示范面包括有**正面示范**、背面示范、侧面示范以及镜面示范
- 21、武术教师进行动作示范时，可以采用的示范面包括有正面示范、**背面示范**、侧面示范以及镜面示范
- 22、教师做示范时，所采用的示范面应遵循便于学生**学练**的原则。
- 23、在武术教学过程中，武术教师具体采用何种示范面应根据**传授的武术动作**来确定。
- 24、武术教学中，如果教授动作较为简单，可以采用**正面示范**或者**镜面示范**。
- 25、教师在示范的过程中，其示范的速度可分为**慢速示范**、常速示范和**快速示范**。
- 26、教师在示范的过程中，其示范的速度可分为慢速示范、常速示范和**快速示范**。
- 27、教师在示范的过程中，其示范的速度可分为**慢速示范**、常速示范和快速示范。
- 28、在学生学练的初期，教师一般采取**慢速示范**的方法。便于学生观察动作。
- 29、教师首次进行完整示范时，教师一般采用**常速示范**，呈现给学生标准动作的形象。
- 30、在武术教学中，教师示范位置的选择应根据**学生人数**和**队形**决定。
- 31、在武术教学中，教师示范位置的选择应根据学生**人数**和**队形**决定
- 32、在武术教学中，教师示范位置的选择应根据学生**人数**和**队形**决定
- 33、从动作呈现形式的角度，讲解示范又分为**完整示范**和**分解示范**。
- 34、从动作呈现形式的角度，讲解示范又分为完整示范和**分解示范**。
- 35、从动作呈现形式的角度，讲解示范又分为**完整示范**和分解示范。
- 36、从动作呈现的性质方面，讲解示范包括**正确动作示范**与**错误动作示范**、学练动作与相关动作的比较示范方法。
- 37、从动作呈现的性质方面，讲解示范包括正确动作示范与错误动作示范、**学练动作**与**相关动作的比较示范**方法。
- 38、完整示范方法主要目的是让学生了解**动作整体**运行情况，并在大脑中形成一个完整的动作概念。
- 39、分解示范的主要目的是让学生精确地了解**动作细节**，使学生能够更加准确地掌握技术动作。

- 40、为了有效、快速地解决个别同学的错误动作，教师往往首先示范正确动作的具体操作，而后再模仿同学的错误动作。
- 41、领做性示范是指教师进行动作示范，学生进行模仿练习的一种动作示范方法。
- 42、教师采用领做性示范的过程中，其示范的速度一般较慢，这样有利于学生观察，模仿。
- 43、领做性示范一般应与语言指导法相结合。教师示范过程中，这样使学生能够充分利用自己的视觉、听觉与思维等手段、方法感知所学的技术动作。
- 44、完整教学法是从动作的开始到结束，不分部分与段落，完整地教授动作的方法。
- 45、分解教学法是将完整的动作分解成若干个单个动作，逐个进行教学的方法。
- 46、分解教学法与完整教学法结合起来运用，一般遵循从完整到分解再到完整的原则。
- 47、初学武者学习新的武术套路时要固定练习方向否则不利于记忆，影响学习效果。

三、单项选择题

- 1、在武术教学中，老师面对学生做与学生动作方向一致的示范属（ D ）示范。
- A. 正面 B. 背面 C. 侧面 D. 镜面
- 2、在武术教学中，为了让学生较容易的掌握动作的方向和路线，教师站在和学生面向一致的位置所做的动作示范属（ B ）示范。
- A. 正面 B. 背面 C. 侧面 D. 镜面
- 3、在武术教学中，教师讲解示范动作要领时，为尽量让学生看清示范。一般在二列横队面对面站立时，教师应站在（ A ）示范。
- A. 二列横队中间 B. 横队等腰三角形顶点
- C. 二列横队之间排头处 D. 二列横队的左侧
- 4、在武术套路教学时，教师领做的位置一般应在套路运动方向和学生面向的（ C ）。
- A. 前方 B. 后方 C. 斜前方 D. 左前方
- 5、教师进行动作示范时，其位置的选取应遵循学生（ A ）的原则
- A. 便于观察 B. 便于跟练 C. 便于讨论 D. 便于询问
- 6、教师在示范的过程中，尽可能被安排在（ B ）的位置，这样更有利于学生的观察。
- A. 顺光、顺风 B. 逆风、逆光 C. 顺光、逆风 D. 逆光、顺风
- 7、教师做示范时，所采用的示范面应遵循学生（ B ）的原则。

- A. 便于观察 B. 便于学练 C. 便于讨论 D. 便于询问
- 8、在武术教学过程中，武术教师具体采用何种示范面应根据（ A ）来确定。
- A. 教授的动作 B. 教师喜好 C. 学生的兴趣 D. 示范位置
- 9、武术教学中如果教授动作复杂，教师一般采用（ D ）演示动作。
- A. 正面示范或背面示范 B. 镜面示范或正面示范
- C. 侧面示范或镜面示范 D. 背面示范或者侧面示范
- 10、在学生学练的初期，教师一般采取（ B ）的方法。便于学生观察动作。
- A. 常速示范 B. 慢速示范 C. 快速示范 D. 等速示范
- 11、在学生基本掌握动作的情况下，教师一般采用（ A ）呈现给学生标准动作的形象。
- A. 常速示范 B. 慢速示范 C. 快速示范 D. 等速示范
- 12、分解教学法与完整教学法结合起来运用，一般遵循（ D ）的原则。
- A. 从分解多完整 B. 从完整到分解
- C. 从分解多完整到分解 D. 从完整到分解再到完整
- 13、完整示范方法主要目的是让学生了解（ A ）运行情况，形成一个完整的动作概念。
- A. 动作整体 B. 动作细节 C. 动作方向 D. 动作速度
- 14、分解示范的主要目的是让学生精确地了解（ B ），使学生能够更加准确地掌握技术动作。
- A. 动作整体 B. 动作细节 C. 动作方向 D. 动作速度
- 15、为了快速有效地解决个别同学的错误动作，教师往往采用（ B ）方法讲解动作。
- A.先示范错误动作后示范正确动作 B.先示范正确动作后示范错误动作
- C.先快速示范后慢速示范 D.先慢速示范后快速示范
- 16、领做性示范是指（ D ）的一种动作示范方法。
- A.教师示范学生观察 B.学生示范学生观察
- C.教师观察学生示范 D.教师示范，学生观察并模仿

四、多项选择题.

- 1、武术教学中，教授的动作路线变化较多，可采用（ CD ）示范演示动作。
- A. 正面示范 B. 镜面示范

C. 侧面示范 D. 背面示范

2、下列哪些情况下，适于采用完整示范方法进行教学（ ABC ）。

- A. 首次作为教学内容的武术动作 B. 结构简单，路线变化不多的动作
C. 具有一定武术基础的学生 D. 背面示范进行讲解的动作

3、下列哪些情况下，适于采用分解示范方法进行教学（ ABC ）。

- A. 难度大的武术动作 B. 结构复杂，路线变化多的动作
C. 包含攻防因素多的武术动作 D. 背面示范进行讲解的动

4、教授结构动作复杂，路线变化多的武术动作，宜采用（ AG ）

- A. 慢速示范 B. 分解示范 C. 侧面示范
D. 背面示范 E. 快速示范

5、教授结构动作简单，路线变化不多的武术动作,可以采用（ BCE ）

- A. 慢速示范 B. 正面示范 C. 镜面示范
D. 分解示范 E. 快速示范

6、教师在示范的过程中，其示范的速度有（ ABC ）

- A.慢速示范 B.常速示范 C.快速示范
D.匀速示范 E.变速示范

7、从动作呈现形式的角度，讲解示范包括（ AD ）

- A.完整示范 B.错误示范 C.正确示范 D.分解示范

8、从动作呈现的性质的角度，讲解示范包括（ BC ）

- A.完整示范 B.错误示范 C.正确示范 D.分解示范

9、教师在示范的过程中，尽可能被安排在（ BC ）的位置，这样更有利于学生的观察。

- A. 顺光 B. 逆风 C. 逆风 D. 逆光

10、学生在观看示范的过程中，尽可能被安排在（ AD ）的位置，这样有利于学生的观察。

- A. 顺光 B. 逆风 C. 逆风 D. 逆光

11、武术动作示范要求做到（ ABCE ）。

- A.准确 B. 熟练 C.优美
D.速度快 E.突出武术不同运动形式的特点和风格。

12、武术教师进行动作示范时，可以采用的示范面包括（ABCD）

- A. 慢速示范 B. 正面示范 C. 镜面示范
D. 分解示范 E. 快速示范

2、语言教学法

一、判断题

- 1、武术教学中，讲解时要尽可能地全面、细致、具体，做到多讲少练。（×）
- 2、武术教学中，讲解精炼，做到精讲多练。（√）
- 3、武术教学中由于学生遗忘动作而出现错误时，可以通过口令指挥学生完成动作。（×）
- 4、复杂动作是指对身体素质和基本功要求较高，必须通过一定努力才能完成的动作。（×）
- 5、武术语言教学法中的讲解法主要针对本拳种的技术风格进行详细的语言阐释。（×）
- 6、武术语言教学法中的口令法主要是用数字或者简单言语对武术技术动作进行引导或者提示说明。
(√)
- 7、动作的基本技法，是指完成此动作的一般方法和技巧。（√）
- 8、教师运用自然界发生的一些现象来比喻相关的武术技术动作称为形象化讲解。（√）
- 9、武术技术动作名称一般都是按照先上肢动作后下肢动作的顺序进行描述。（×）
- 10、单字化讲解便于学生提纲挈领的领会武术技术动作的关键环节。（√）
- 11、采用口令法，一般针对集体练习。要求声音洪亮，有节奏。（√）
- 12、长拳练习时，采用的口令要干脆果断、声音洪亮。（√）
- 13、太极拳练习时，采用的口令要干脆果断、声音洪亮。（×）
- 14、太极拳练习时，采用的口令要缓长。（√）
- 15、击响口令往往用在学生较为熟练地掌握动作之后。（√）
- 16、击响口令往往用在学生没有学习动作之前。（×）
- 17、用“前腿弓，后腿绷，挺胸塌腰莫晃动”来讲解“弓步”用的是的形象化讲解（×）

二、填空题

- 1、武术教学中运用口令的节奏和声调的高低，要根据动作结构特点有所变化，以表现武术演练的韵

律。

- 2、语言指导法是指在武术教学过程中，武术教师通过**语言表达**的方式对所传授的武术技术进行解释与说明。
- 3、语言指导法在武术教学中主要包括**讲解法**和**口令法**两种。
- 4、语言指导法在武术教学中主要包括讲解法和**口令法**两种。
- 5、语言指导法在武术教学中主要包括**讲解法**和口令法两种。
- 6、讲解法主要是对**武术技术动作**的详细解释和说明。
- 7、口令法是通过**数字**或者**简单词语**对武术技术动作进行引导或者提示说明。
- 8、口令法是通过数字或者**简单词语**对武术技术动作进行引导或者提示说明。
- 9、口令法是通过**数字**或者简单词语对武术技术动作进行引导或者提示说明。
- 10、术语化讲解是指教师运用武术理论中的**术语**对**武术技术动作**进行讲解。
- 11、术语化讲解是指教师运用武术理论中的术语对**武术技术动作**进行讲解。
- 12、术语化讲解是指教师运用武术理论中的**术语**对武术技术动作进行讲解。
- 13、武术技术动作名称一般都是按照先**下肢动作**、后**上肢动作**的顺序命名的。
- 14、形象化讲解是指教师运用**自然界发生的现象**来比喻相关的武术技术动作。
- 15、单字化讲解是指将一个武术技术动作归纳概括为**几个单字**，来对武术技术动作在进行讲解。便于学生提纲挈领的领会武术技术动作的关键环节，
- 16、口诀化讲解是指教师将武术技术动作的基本技法以及**动作要领**按照一定的顺序编成琅琅上口的**口诀**进行讲解。
- 17、拆招教学法就是把**一个武术动作**所具有的**多种攻防作用**拆分出来，进行攻防含义的分解教学。
- 18、教学中常使用的口令主要包括有**常规口令**、单字口令、**击响口令**以及综合口令。
- 19、常规口令是**一动**一个呼号。
- 20、击响口令是教师将**击拍**出的声音作为口令，提示、引导学生练习。
- 21、击响口令往往用在学生**较为熟练**地掌握动作之后。
- 22、综合口令：常规口令、单字口令和击响口令与**一定的语言**联合运用的口令。
- 23、综合口令：常规口令、**单字口令**和击响口令与**一定的语言**联合运用的口令。

24、综合口令：常规口令、单字口令和击响口令与一定的语言联合运用的口令。

三、单项选择题

1、武术教学中讲解的内容包括基本技法、动作规格、(A)、关键环节、易犯错误等。

A. 攻防含义 B. 基本技术 C. 基本功 D. 基本动作

2、在武术教学中，讲解的方法各种各样，如“燕子抄水”、“推窗望月”，是属于(B)讲解。

A. 术语化 B. 形象化 C. 单字化 D. 口诀化

3、在武术教学中，讲“腾空飞脚”，可把蹬地起跳、摆腿、提腰提气、拍手拍脚击响的过程归纳为“蹬、摆、提、拍”四个字讲解，这种讲解属于(C)讲解。

A. 术语化 B. 形象化 C. 单字化 D. 口诀化

4、在武术教学中，讲冲拳、推掌的高度要求为“冲拳不过肩，掌指齐眉尖”，这种讲解属于(D)讲解。

A. 术语化 B. 形象化 C. 单字化 D. 口诀化

5、武术教师在讲解技术动作过程中，首先向学生介绍完成此动作的(B)

A. 攻防含义 B. 基本技法 C. 基本功 D. 基本动作

6、在讲解的过程中，把“提膝亮掌”被比喻为“金鸡独立”，将“身法”比喻为“腰似蛇行”等属于(B)讲解。

A. 术语化 B. 形象化 C. 单字化 D. 口诀化

7、太极拳习练时，采用的口令要(A)

A. 缓长 B. 干脆 C. 果断 D. 快速

四、多项选择题

1、综合口令可以采用(ABCDE)与一定的语言联合运用的口令。

A.常规口令 B. 单字口令 C.击响口令

D.常规口令和单字口令 E.击响口令和单字口令

3、练习法

一、判断题

1、模仿练习法是学生在初步学习武术技术动作时采用的重要学习方法。(√)

2、模仿练习法是学生在武术技术动作初步动力定型后时采用的重要学习方法。(×)

- 3、重复练习法是学生在初步学习武术技术动作时采用的重要学习方法。(×)
- 4、重复练习法是学生巩固提高武术技术动作时采用的重要学习方法。(√)
- 5、重复练习法是不断简单的重复某动作的练习方法。(√)
- 6、重复练习法在不断的重复中，应不断的提出不同层次的要求。(√)
- 7、在较为清新安静的环境中进行念动练习，有助于发挥更佳的水平。(√)
- 8、静耗体验法不仅能够帮助形成正确的动力定型，而且能够帮助纠正错误的动力定型(√)
- 9、静耗时间越长越好，能够很快的帮助形成动力定型。(×)
- 10、对于少年儿童静耗尽可能少做，这样不利于他们的身体成长。(√)
- 11、比赛练习法的比赛等同于真正意义的比赛(×)
- 12、学生参与比赛练习的目的在于求得相互学习的机会，能够取长补短，最终提高掌握武术运动技能的能力。(√)
- 13、学生参与比赛练习的最终目的是为了获取比赛的胜利，以此增强自信心。(×)
- 14、“默想训练法”是以内在的意、气、力三者活动，引导人体外部形态的变动，有效地形成内动外即随的条件反射，促进意、气、劲、形四者有序的配合。(×)
- 15、默想练习的时间一般不宜太长，每次约 5~10 分钟。(×)
- 16、分节教学法就是把一套动作分成某些顺势连贯的组合动作抽取出来进行教学。(×)
- 17、对武术攻防动作的教学要求加强安全教育，防止伤害事故；安排练习要循序渐进；配对练习要合理搭配，具体指导。(√)
- 18、“拆手”是武术传统的教学方法之一，与现代教学方法中“分解教学法”完全相同。(×)

二、填空题

- 1、练习法是武术教学中学生学习的**根本方法**和重要方法，它是在教师的组织与指导下，学生通过**自身**对所学习的技术动作的实践与体验，逐渐掌握并巩固所学习的武术技能。
- 2、练习法是武术教学中学生学习的根本方法和重要方法，它是在教师的组织与指导下，学生通过自身对所学习的技术动作的**实践与体验**，逐渐**掌握并巩固**所学习的武术技能。
- 3、练习法是武术教学中学生学习的**根本方法**和重要方法，它是在教师的组织与指导下，学生通过自身对所学习的技术动作的**实践与体验**，逐渐掌握并巩固所学习的武术技能。
- 4、练习法是武术教学中学生学习的**根本方法**和重要方法，它是在教师的组织与指导下，学生

通过自身对所学习的技术动作的实践与体验，逐渐**掌握并巩固**所学习的武术技能。

- 5、武术教学普遍应用的教学方法主要包括有**模仿练习法**、重复练习法、念动练法、静耗体验法、喂招练习法、比赛练习法等。
- 6、武术教学普遍应用的教学方法主要包括有模仿练习法、**重复练习法**、念动练法、静耗体验法、喂招练习法、比赛练习法等
- 7、武术教学普遍应用的教学方法主要包括有模仿练习法、重复练习法、**念动练法**、静耗体验法、喂招练习法、比赛练习法等
- 8、武术教学普遍应用的教学方法主要包括有模仿练习法、重复练习法、念动练法、**静耗体验法**、喂招练习法、比赛练习法等
- 9、武术教学普遍应用的教学方法主要包括有模仿练习法、重复练习法、念动练法、静耗体验法、**喂招练习法**、比赛练习法等
- 10、武术教学普遍应用的教学方法主要包括有**模仿练习法**、**重复练习法**、念动练法、静耗体验法、喂招练习法、比赛练习法等
- 11、模仿练习法是学生在**初步学习**武术技术动作时采用的重要学习方法。
- 12、重复练习法是学生**巩固提高**武术运动技术动作的重要方法，也是最常用的方法。
- 13、静耗体验法是指针对某一动作，**静止性**地保持这一动作基本姿势，以强化此动作的良好动力定型。
- 14、喂招练习法是武术教学中一种独特的练习方法，它是由**武术动作特点**决定的。
- 15、在武术教学过程中，为了活跃课堂气氛，提高学生学习的积极性，促进他们对技术技能的掌握，采用的有效办法是**武术教学比赛**。
- 16、学生参与比赛练习的目的并非是获取**比赛的胜利**，其目的在于求得相互学习的机会，能够取长补短，最终提高掌握武术运动技能的能力。

三、单项选择题

- 1、模仿练习法是学生在（ B ）时采用的重要学习方法。
A. 武术动作基本定型 B. 初步学习武术动作
C. 准备学习武术 D. 巩固提高武术动作
- 2、重复练习法是学生（ D ）时采用的练习方法。

- A. 武术动作基本定型 B. 初步学习武术动作
C. 准备学习武术 D. 巩固提高武术动作

3、念动练习一般每次保持（ B ）分钟。

- A. 3—5 分钟 B. 1—3 分钟
C. 5—10 分钟 D. 10—15 分钟

四、多项选择题

1、在进行模仿练习时，教师应该注意（ABC）

- A. 边讲解 边示范 B. 固定示范位置
C. 固定示范方向 D. 变换示范方向，以便学生看清背面动作

2、静耗体验法经常被应用于（ ABCD ）

- A. 基本功与基本动作的练习 B. 纠正错误动作
C. 帮助形成动作的动力定型 D. 帮助拉伸韧带

3、喂招练习法的注意事项有（ ABCD ）

- A. 配对双方身体尽可能相当 B. 双方加强安全意识
C. 适度放慢速度 D. 喂招一方注意设置准确的情景
E. 喂招一方速度尽可能快，让另一方能够感受到真实攻防情景。

4、武术教学普遍应用的教学方法包括有（ ABCDE ）

- A.模仿练习法和重复练习法 B.念动练法 C.静耗体验法
D.喂招练习法 E.比赛练习法等。

4、武术教学的步骤

一、判断题

- 1、武术教学必须根据场地、器材及学生的心理、生理特点，采用相应的教法和手段才能收到预期的效果。（√）
- 2、套路器械的教学，首先要突出传授器械的套路动作，掌握与教材内容有关的基本用法。（×）
- 3、在学习剑术套路之前，应先介绍主要剑法的用力顺序，初步体会后再学习套路动作。（√）

- 4、武术器械教学的第一步是介绍基本知识。(√)
- 5、武术器械教学的第一步是传授基本方法和组合动作。(×)
- 6、武术器械教学的最后一步是传授器械套路。(×)
- 7、武术器械教学的最后一步身械协调和套路内涵的处理。(√)
- 8、武术套路教学中，一般将最漂亮的动作定为重点，安排在学生精力最充沛的时候教授。(×)
- 9、学习太极拳时，应先学套路，再学单个动作。(×)

二、填空题

- 1、武术器械的教学，一般均需经历**介绍该器械基本知识**；传授基本方法和组合动作；传授器械套路；强调身械协调和套路内涵的处理等四个步骤。
- 2、武术器械的教学，一般均需经历介绍该器械基本知识；**传授基本方法和组合动作**；传授器械套路；强调身械协调和套路内涵的处理等四个步骤。
- 3、武术器械的教学，一般均需经历介绍该器械基本知识；传授基本方法和组合动作；**传授器械套路**；强调身械协调和套路内涵的处理等四个步骤。
- 4、武术器械的教学，一般均需经历介绍该器械基本知识；传授基本方法和组合动作；传授器械套路；**强调身械协调和套路内涵**的处理等四个步骤。
- 5、武术初级套路由若干段组成，每段的往返路线一般是**奇数段**向左偶数段向右转回原来的位置。
- 6、武术初级套路由若干段组成，每段的往返路线一般是奇数段向左**偶数段**向右转回原来的位置。
- 7、武术套路教学中，一般将**难度动作或复杂动作**确定为重点，最好安排在学生精力充沛的时候教授。
- 8、太极推手教学基本内容包括**定步单推手**、定步双推手、活步四正推手、活步大捋、乱踩花以及太极推手对练套路等。
- 9、太极推手教学基本内容包括定步单推手、**定步双推手**、活步四正推手、活步大捋、乱踩花以及太极推手对练套路等。
- 10、太极推手教学基本内容包括定步单推手、定步双推手、**活步四正推手**、活步大捋、乱踩花以及太极推手对练套路等。
- 11、太极推手教学基本内容包括定步单推手、定步双推手、活步四正推手、**活步大捋**、乱踩花以及太极推手对练套路等。

- 12、太极推手教学基本内容包括定步单推手、定步双推手、活步四正推手、活步大捋、**乱踩花**以及太极推手对练套路等。
- 13、武谚云“**手是两扇门**，全凭腿打人”，又说“起腿三分险，抬腿半边空”，表明武术打法是辩证的，而不是绝对的。
- 14、武谚云“手是两扇门，**全凭腿打人**”，又说“起腿三分险，抬腿半边空”，表明武术打法是辩证的，而不是绝对的。
- 15、武谚云“手是两扇门，全凭腿打人”，又说“**起腿三分险**，抬腿半边空”，表明武术打法是辩证的，而不是绝对的。
- 16、武谚云“手是两扇门，全凭腿打人”，又说“起腿三分险，**抬腿半边空**”，表明武术打法是辩证的，而不是绝对的。
- 17、防守反击是由防守与进攻技术组合而成，其形式有三种：**先防守后反击**、防守的同时施以反击、以攻代防。
- 18、防守反击是由防守与进攻技术组合而成，其形式有三种：先防守后反击、**防守的同时施以反击**、以攻代防
- 19、防守反击是由防守与进攻技术组合而成，其形式有三种：先防守后反击、防守的同时施以反击、**以攻代防**
- 20、实用攻防动作是运用武术**踢、打、摔、拿**等方法，以击败制服对方为目的的攻防技术。

三、单项选择题

- 1、武术套路的教学步骤的第一步是（ A ）。
- A. 弄清动作的方向路线 B. 要求姿势准确、工整
- C. 动作连贯完整 D. 要求动作协调配合
- 2、武术套路的教学步骤的第二步是（ A ）。
- A. 要求姿势准确、工整 B. 弄清动作的方向路线
- C. 要求动作协调配合 D. 动作连贯完整
- 3、武术套路的教学步骤的第三步是（ B ）。
- A. 要求姿势准确、工整 B. 动作连贯完整
- C. 弄清动作的方向路线 D. 要求动作协调配合

- 4、武术套路的教学步骤的第四步是（ C ）。
- A. 弄清动作的方向路线 B. 要求姿势准确、工整
- C. 要求动作协调配合 D. 动作连贯完整
- 5、武术攻防动作的教学的第一步是（ B ）。
- A. 两人配对慢速配合练习 B. 集体模仿学习单个动作
- C. 条件限制的攻防练习 D. 指导模拟实战
- 6、武术攻防动作的教学的第二步是（ A ）。
- A. 两人配对慢速配合练习 B. 集体模仿学习单个动作
- C. 条件限制的攻防练习 D. 指导模拟实战
- 7、武术攻防动作的教学的第三步是（ C ）。
- A. 两人配对慢速配合练习 B. 集体模仿学习单个动作
- C. 条件限制的攻防练习 D. 指导模拟实战
- 8、武术攻防动作的教学的是第四步是（ D ）。
- A. 两人配对慢速配合练习 B. 集体模仿学习单个动作
- C. 条件限制的攻防练习 D. 指导模拟实战

四、多项选择题

- 1、防守反击是由防守与进攻技术组合而成，其形式有（ ABC ）。
- A. 先防守后反击 B. 防守的同时施以反击 C. 以攻代防
- D. 不防守直接反击 E. 只做防守伺机反击
- 2、太极推手教学基本内容包括（ ABCDE ）
- A. 定步单推手和定步双推手 B. 活步四正推手 C. 活步大捋
- D. 乱踩花以及 E. 太极推手对练套路等。
- 3、武术攻防动作的教学的方式一般有（ ABCD ）。
- A. 两人配对慢速配合练习 B. 集体模仿学习单个动作
- C. 条件限制的攻防练习 D. 模拟实战 E. 被迫挨打练习
- 4、武术器械的教学在强调身械协调和套路内涵之前要经历（ ABC ）
- A. 认识该器械基本知识 B. 学习基本方法和组合动作 C. 学习器械套路
- D. 拜师礼 E. 学习该拳种的门规戒律

5、武术套路教学中，一般将（ DE ）确定为教学重点。

A. 起始动作 B. 结束动作 C. 漂亮动作 D. 难度动作 E. 或复杂动作

（五）武术教学的组织与评价

1、组织形式

一、判断题

- 1、实用攻防动作配对练习时，要考虑男女学生的身体条件和生理差异，采用男女分组、轮换配对的方式进行配合练习。（√）
- 2、教师无论采取哪一种组织形式，都应当以有利于学生学习或者提高技能水平为目的。（√）
- 3、武术散打运动中，教师采用喂招练习法和比赛练习法时，学生一般应配对学练（√）
- 4、配对练习中，一般双方不会有身体接触。（×）
- 5、个体学练是指集体中的每一个学生根据自己的意愿，独立进行学练。（×）
- 6、教案是对一堂课设计的教学方案。
- 7、教案中课的准备部分中，应由班长整理队伍、报告人数等。（√）
- 8、教案结束部分的主要任务是放松与课堂小结。（√）

二、填空题

- 1、武术课学生学练的组织形式一般有集体学练、分组学练、单人学练和配对学练等。
- 2、在分组学练过程中，小组成员之间的相互沟通机会较多，有利于发挥小组成员之间的协作精神。
- 3、配对学练是分组学练的特殊形式，一般情况为两人一组进行学练。
- 4、武术课教学是指武术教师以班级为单位，按照上课的形式对每个班级的学生进行武术教学活动。
- 5、武术教学评估的内容主要有：培养目标、武术课程设置、教学内容、教师状况、学生状况、场地器材。
- 6、教案中课的内容与任务要根据教学计划的要求，从实际出发制定。
- 7、教案中课的内容与任务要根据教学计划的要求，从实际出发制定。

三、单项选择题

- 1、武术课中，在学生初步掌握传授内容后，宜用（ B ）形式进行，使其能初步熟练动作，互相帮

助，纠正错误。

A. 集体练习 B. 分组练习 C. 单人练习 D. 双人练习

2、武术课中，为了消除学生对老师和同伴的依赖性，宜多用（ C ）形式进行复习巩固，掌握和提高武术套路的演练水平。

A. 集体练习 B. 分组练习 C. 单人练习 D. 双人练习

3、教师在武术教学过程中，及时了解学生掌握技术达到何种程度的最直接的方法是（ D ）。

A. 提问 B. 抽查 C. 测验 D. 观察

4、武术课集体练习时，教师要对学生练习中存在的（ A ）错误及时纠正。

A. 共性 B. 个别 C. 局部 D. 其它

5、为了节省讲解示范的时间，统一动作要求，维持课堂纪律，武术教学的练习形式宜（ A ）。

A. 集体练习 B. 分组练习 C. 单人练习 D. 双人练习

6、武术课采用双人练习形式，是在传授对练套路或（ C ）时常用的教学方法。

A. 徒手动作 B. 器械动作 C. 实用攻防动作 D. 基本功

7、在武术教学中，当学生肌肉本体感觉差，不能有效地控制动作而出现错误时，教师采用（ A ）进行指导效果好。

A. 静耗体验 B. 语言提示 C. 对比分析 D. 观看示范

8、在武术教学中，当学生遗忘动作或对动作要领不清楚而出现错误时，教师一般采用（ B ）。

A. 静耗体验 B. 语言提示 C. 对比分析 D. 批评教育

9、在武术教学中，当学生不理解动作的性质和作用，混淆动作之间存在的差别而出现错误时，教师可根据动作的攻防含义采用（ C ）的方法，以达到纠正错误的目的。

A. 静耗体验 B. 语言提示 C. 对比分析 D. 反复练习

四、多项选择题

1、武术课统一教学的优点是（ ABC ）

A. 集体化 B. 同步化 C. 标准化 D. 优质化

2、武术教学中，采用的学生学练组织形式主要有（ ABCD ）

A. 集体学练 B. 分组学练 C. 配对学练 D. 单人学练

3、武术课统一教学的不足是（ BC ）

- A. 不利于调动学生积极性
- B. 缺乏个体指导
- C. 不利于培养个性特征
- D. 不利于传授武术理论知识

4、集体学练的优点在于（ ABD ）

- A. 效率高
- B. 能够培养学生的集体主义精神
- C. 用时较短
- D. 能够充分发挥教师的主导作用

2、评价方法

一、判断题

- 1、从微观层面而言，武术教学评价的内容主要包括教师的教与学生的学两部分。（√）
- 2、抽查是教师采用的评价武术运动技能的主要形式之一。（√）
- 3、教学观察并不能客观、真实的反应学生学练武术的态度与水平。（×）
- 4、抽查的优点在于简单，单时间较长，能够全面了解学生。（×）
- 5、教学比赛可以让学生发现自我的不足，从而调动学习的技击性。（√）
- 6、武术运动技能完成情况的评价方法中，定性整体等级评判简单易行，但他有较强的客观性，一般在评价中经常使用。（×）
- 7、分步赋值评定有较强的客观性，此种方法比较适合于武术散打中的双人对抗，武术功力中的对抗和计数型的功力动作展示等。（√）
- 8、武术教学中对接受能力快、武术基础好的学生和接受能力慢、基础较差的学生要重点抽查，以便在教学中抓两头、带中间，照顾全局。（√）

二、填空题

- 1、武术教学中关于学生学的评价，其内容主要包括：**学生的出勤情况**、**武德修养**、武术理论知识掌握情况、武术运动技能掌握情况四部分。
- 2、武术教学中关于学生学的评价，其内容主要包括：学生的出勤情况、**武德修养**、武术理论知识掌握情况、武术运动技能掌握情况四部分。
- 3 武术教学中关于学生学的评价，其内容主要包括：**学生的出勤情况**、武德修养、武术理论知识掌握情况、武术运动技能掌握情况四部分。
- 4、武术教学中关于学生学的评价，其内容主要包括：学生的出勤情况、武德修养、**武术理论**

知识掌握情况、武术运动技能掌握情况四部分。

- 5、武术运动技能评价中，教师采用的形式主要包括有教学观察、抽查、教学比赛、考试等。
- 6、抽查主要包括部分人群抽查、部分内容抽查两种。
- 7、抽查主要包括部分人群抽查、部分内容抽查两种。
- 8、根据教学的具体情况，教学比赛可采用个人比赛、分组集体比赛、分组选优比赛等多种灵活的比赛形式展开评价。
- 9、考试是针对学生某一阶段学练情况进行总结性的正式评价形式。
- 10、考试是针对学生某一阶段学练情况进行总结性的正式评价形式。
- 11、武术运动技能完成情况的评价方法主要包括有三种，定性整体等级评判、定量分步赋值评定和综合评定。
- 12、武术运动技能完成情况的评价方法主要包括有三种，定性整体等级评判、定量分步赋值评定和综合评定。
- 13、武术运动技能完成情况的评价方法主要包括有三种，定性整体等级评判、定量分步赋值评定和综合评定。
- 14、武术运动技能完成情况的评价方法主要包括有三种，定性整体等级评判、定量分步赋值评定和综合评定。
- 15、分步赋值评定的优点在于评价比较客观、准确可靠，但由于制定指标体系以及评价标准非常复杂，其评价前期需要做出大量的准备工作。
- 16、分步赋值评定的优点在于评价比较客观、准确可靠，但由于制定指标体系以及评价标准非常复杂，其评价前期需要做出大量的准备工作。
- 17、武术技能的综合评定是指将整体等级评判和分步赋值评定结合起来共同应用的方法。
- 18、武术技能的综合评定是指将整体等级评判和分步赋值评定结合起来共同应用的方法。

三、单项选择题

- 1、部分内容抽查，是从（ B ）角度出发所作的教学评价。
A. 学生 B. 武术运动技术 C. 教学方法 D. 教学手段
- 2、部分学生抽查，是从（ A ）角度出发所作的教学评价。

A. 学生 B. 武术运动技术 C. 教学方法 D. 教学手段

3、在评价散打一类的双人对抗项目的武术技能的完成情况时，一般采用（ ）

A. 综合评定法 B. 整体等级评判法 C. 分布赋值评定法 D. 定性评定法

四、多项选择题

1、武术教学中关于学生的评价，其主要内容包括（ ABCD ）四部分。

A. 学生的出勤情况 B. 武德修养
C. 武术理论知识掌握情况 D. 武术运动技能掌握情况 E. 考试表现

2、下面属于教师采用的评价武术运动技能的主要形式的是（ ABDE ）

A. 教学 B. 抽查
C. 表集体演 D. 考试 E. 教学比赛

3、武术运动技能完成情况的评价方法有(ABD)

A.定性整体等级评判 B.定量分步赋值评定 C. 抽查

D.综合评定 E. 观察

4、分步赋值评定的优点在于（ AC ）

A. 准确可靠 B.同一时间可以进行多人评定 C. 比较客观

D.杜绝了误判、漏判 E. 主观操作性强

（六）武术教学拓展

1、武术教学组织形式的拓展

一、判断题

- 1、当前，分组教学制和师徒传承制是武术教学中最根本的、也是最常用组织形式。（×）
- 2、在班级上课制中比较容易出现武术基础好的同学“消化不了”、武术基础较差的同学“吃不饱”的现象（×）
- 3、分组教学制可以使教师在规定时间内顺利完成教学任务。（√）
- 4、个体教学制接近于我国一直传承的“师徒传承制”（√）
- 5、个体教学制主要针对那些在武术运动技能方面具有突出表现的学生，或者身体素质较差，在规定的时间内根本无法完成教学任务的学生（√）

二、填空题

- 1、当前，班级上课制是武术教学中最根本的、也是最常用组织形式。
- 2、在班级上课制中比较容易出现武术基础好的同学“吃不饱”、武术基础较差的同学“消化不了”的现象。
- 3、分组教学制一般按照学生掌握武术技能的能力高低进行分组。
- 4、分组教学制一般可以分为提高班、普通班、基础班，这样可以有针对性对他们施加不同的教学方法。

三、单项选择题

- 1、当前，（ A ）是武术教学中最根本的、也是最常用组织形式。
A. 班级上课制 B. 分组教学制 C. 师徒传承制 D. 个体教学制
- 2、最接近师徒传承制的教学组织形式是（ D ）。
A. 班级上课制 B. 分组教学制 C. 组长负责制 D. 个体教学制

四、多项选择题

- 1、分组教学制一般可分为（ ABC ）
A. 提高班 B. 普通班 C. 基础班 D. 师徒班
- 2、分组教学制的优点有（ ABC ）
A. 可以照顾到“两头”的同学 B. 可以按照教学计划顺利完成教学任务
C. 可以有针对性的施加不同的教学方法 D. 可以提前完成教学计划
- 3、能够体现“一对一”的“口传身授”特点的教学组织形式是（ CD ）
A. 班级上课制 B. 分组教学制 C. 师徒传承制 D. 个体教学制
- 4、个体教学制主要针对（ BD ）学生使用。
A. 个性好强的学生 B. 在武术运动技能方面具有突出表现的学生
C. 学习好的学生 D. 在规定的时间内无法完成教学任务的学生

2、武术教学手段的拓展

一、判断题

- 1、电化教学可以有效的激发学生兴趣，对树立良好的动作形象有帮助。（√）
- 2、电化教学可以观看自身的的技术录像，进行自我对比分析。（√）

二、填空题

- 1、运用电影、录像、幻灯、多媒体投影等视听工具进行武术教学，称为**电化教学**。
- 2、武术教学中采用电化教学，为了使学生加深对动作的记忆，可以采用 **画面重放** 的形式进行教学。
- 3、武术教学中采用电化教学，通过 **慢放** 可以强化学生对动作细节的了解。
- 4、武术教学中采用电化教学，为了突出武术局部动作的特点可以采用**特写镜头**。
- 5、电化教学多以**视听媒体**来传递信息，具有强烈的**直观性**。

三、多项选择题

- 1、电化教学的优点有（ ABCD ）
 - A. 具有强烈的直观性
 - B. 可以有效的激发学生对武术的兴趣
 - C. 树立良好的动作形象
 - D. 有助于形成良好的动力定型
- 2、教师常规使用的电化教学主要包括：（ ABC ）
 - A. 播放高水平运动员的比赛录像
 - B. 播放有关武术教学的 CAI 课件
 - C. 播放学生自身技术录像
 - D. 观看动作电影

3、武术教学方法的拓展

一、判断题

- 1、探究教学法是在教师必要的指导与帮助下，学生主要通过自我独立的探索，获取相应的知识、解决问题，培养创造才能的一种教学方法（√）
- 2、微格教学应用于武术教学，其主要目的是为了有效提高学生的武术教学技能水平。（√）
- 3、微格教学适用于各层次的武术教学活动。（×）
- 4、微格教学的特点是学生代替教师进行教学活动。（×）

二、填空题

- 1、微格教学应用于武术教学，其主要目的是为了有效提高学生的武术**教学技能水平**。
- 2、微格教学是在教师的指导下，**学生**轮流转换为**教师角色**，针对微小片段的技能进行教学活动，进而达到系统训练的目的。

三、单项选择题

- 1、探究教学法在武术教学中应用的第一步是（ D ）
 - A. 访谈或者查阅相关资料，对问题进行那个初步分析

- B. 探寻技巧，确定最佳武术技术动作
- C. 设计具体的实施方案
- D. 确定所要探究武术技能问题的情景

2、微格教学尤其适合（ ）学生选用。

- A. 中学
- B. 小学
- C. 大学
- D. 体育院校

四、多项选择题

1、对探究教学法认识正确的是（ ABCD ）

- A. 一种模拟性的科学研究活动
- B. 以学生的科学式探索活动作为主要内容
- C. 教师提供必要的指导与帮助
- D. 培养创造才能的一种教学方法

（七）武术图解知识与自学方法

1、武术图解知识

一、判断题

- 1、武术图中人的身前为前，转体后，身前还为前。（√）
- 2、看图自学简单动作时，应先分解学习，然后上下肢配合，完整练习。（×）
- 3、武术图解中表示运动路线的箭头为动作的起点，箭尾为动作的止点。（×）
- 4、武术图解中，一般用虚线或实线表示身体某部位上一动作经过的路线。（×）
- 5、武术图解中，一般用虚线或实线表示身体某部位下一动作方向。（×）
- 6、武术的动作很多，肢体的运动位移变化也很大，但武术图解中始终以头部和视线来确定动作进行的方向。（×）
- 7、阅读和理解文字说明是为了掌握正确的技术规格和理解动作细节（√）
- 8、图解中文字说明是讲解动作详细过程、方法和要领的。（√）
- 9、插图是描绘动作姿势和运动路线，并体现运动风格的。（×）
- 10、文字说明中如果出现“左（右）或右（左）”表示左右互换或左右均可的意思。（√）
- 11、人体的垂直轴也称纵轴，是垂直通过水平面的轴。（√）
- 12、人体矢状轴也称前后轴，是垂直通过水平面的轴。（×）
- 13、人体额状轴也称左右轴，是垂直通过矢状面的轴。（√）

- 14、人体矢状面是指通过人体前左右并与地面垂直的纵切面。(×)
- 15、人体额状面是指通过身体的前后径并与地面垂直的纵切面。(×)
- 16、人体水平面是指与地面垂直的横切面。(×)
- 17、武术图中人的左侧为左，转体 180 度后，左侧为右。(×)

二、填空题

- 1、武术图解是记载武术动作和套路的重要方式，它由**文字说明**和**插图**两部分组成。
- 2、武术图解是记载武术动作和套路的重要方式，它由**文字说明**和插图两部分组成。
- 3、武术图解是记载武术动作和套路的重要方式，它由文字说明和**插图**两部分组成。
- 4、武术图解中分别用虚线和实线表示运动路线，一般做法是以**虚线**表示左肢的运动路线，**实线**表示右肢的运动路线。
- 5、武术图解中分别用虚线和实线表示运动路线，一般做法是以**虚线**表示左肢的运动路线，**实线**表示右肢的运动路线。
- 6、武术图解中分别用虚线和实线表示运动路线，一般做法是以**虚线**表示左肢的运动路线，**实线**表示右肢的运动路线。
- 7、武术图解中的运动方向，是以图中人的**躯干姿势**为准。
- 8、武术图中人的**身前**为前，**身后**为后。
- 9、武术图中人的**身前**为前，身后为后。
- 10、武术图中人的身前为前，**身后**为后
- 11、武术图中人的**左侧**为左，**右侧**为右。
- 12、武术图中人的左侧为左，**右侧**为右。
- 13、武术图中人的**左侧**为左，右侧为右。
- 14、武术图中人的**头顶方向**为上，**脚踏方向**为下。
- 15、武术图中人的头顶方向为上，**脚踏方向**为下。
- 16、武术图中人的**头顶方向**为上，脚踏方向为下。
- 17、武术图中**身体正中方向**为内，**身体两侧方向**为外。
- 18、武术图中身体正中方向为内，**身体两侧方向**为外。
- 19、武术图中**身体正中方向**为内，身体两侧方向为外。

- 20、武术图解包括运动方向、运动路线、往返路线、叙述顺序、动作名称和要领说明等方面。
- 21、武术图解包括运动方向、运动路线、往返路线、叙述顺序、动作名称和要领说明等方面。
- 22、武术图解包括运动方向、运动路线、往返路线、叙述顺序、动作名称和要领说明等方面。
- 23、武术图解包括运动方向、运动路线、往返路线、叙述顺序、动作名称和要领说明等方面。
- 24、武术图解包括运动方向、运动路线、往返路线、叙述顺序、动作名称和要领说明等方面。
- 25、人体的垂直轴也称纵轴，是垂直通过水平面的轴。
- 26、人体矢状轴也称前后轴，是垂直通过额状面的轴。
- 27、人体额状轴也称左右轴，是垂直通过矢状面的轴。
- 28、人体矢状面是指通过人体前后径并与地面垂直的纵切面。
- 29、人体额状面是指通过身体的左右径并与地面垂直的纵切面。
- 30、人体水平面是指与地面平行的横切面。
- 31、武术图中人的左侧为左，转体 180 度后，左侧为左。

三、单项选择题

- 1、武术图解中，运动方向以该动作所处的位置和（ C ）为准。
- A. 运动开始的姿势 B. 图中人的面向 C. 图中人的躯干姿势 D. 图中人背向
- 2、在武术图解中，虚实线的箭头表示动作的（ D ）。
- A. 起点 B. 方向 C. 路线 D. 止点
- 3、在武术图解中，虚实线的箭尾表示动作的（ D ）。
- A. 方向 B. 路线 C. 止点 D. 起点
- 4、在文字叙述过程中，一般先叙述（ B ）。
- A. 上肢 B. 下肢 C. 眼睛 D. 手
- 5、人体的垂直轴也称纵轴，是（ A ）。
- A. 垂直通过水平面的轴 B. 垂直通过额状面的轴
- C. 垂直通过矢状面的轴 D. 与水平面平行的轴
- 6、人体矢状轴也称前后轴，是（ B ）
- A. 垂直通过水平面的轴 B. 垂直通过额状面的轴
- C. 垂直通过矢状面的轴 D. 与身体平行的轴

7、人体额状轴也称左右轴，是（ C ）。

- A. 垂直通过水平面的轴
- B. 垂直通过额状面的轴
- C. 垂直通过矢状面的轴
- D. 与身体平行的轴

8、人体矢状面是指（ A ）。

- A. 通过人体前后径并与地面垂直的纵切面
- B. 通过身体的左右径并与地面垂直的纵切面
- C. 与地面平行的横切面
- D. 通过身体的左右径并与地面平行的横切面

9、人体额状面是指（ B ）。

- A. 通过人体前后径并与地面垂直的纵切面
- B. 通过身体的左右径并与地面垂直的纵切面
- C. 与地面平行的横切面
- D. 通过身体的左右径并与地面平行的横切面

10、人体水平面是指（ C ）。

- A. 通过人体前后径并与地面垂直的纵切面
- B. 通过身体的左右径并与地面垂直的纵切面
- C. 与地面平行的横切面
- D. 通过身体的左右径并与地面平行的纵切面

四、多项选择题：

1、武术插图可以描绘（ ABC ）

- A. 动作姿势
- B. 身体各部位运动路线
- C. 运动方向
- D. 技术风格

2、武术图解是记载武术动作和套路的重要方式，它由（ ）组成。

- A.文字说明
- B.虚线
- C. 插图
- D.实线
- E.人物动作

2、识图自学的方法与步骤

一、判断题

- 1、看图自学未学过的套路时，应先看动作说明，然后看清分解动作图、运动路线和动作名称。（×）
- 2、看图自学未学过的套路时，首先应按照动作的先后顺序将 3—5 个动作分为一个小节，弄清楚动作名称和相应动作的路线。（√）
- 3、合作自学法分工时一般分为慢速正确讲读者和动作练习者。（√）
- 4、合作学习中，负责慢速讲读的一方，在讲读完毕后，会学习另一方的动作。（×）
- 5、合作自学的一般步骤是：明确分工、检查学习、互教互学。（√）
- 6、结合音像自学法克服了自学法边看边做的间断性。（√）

二、填空题

- 1、依照图解自学武术包括**个人自学**、音像自学、合作自学。
- 2、依照图解自学武术包括个人自学、**音像自学**、合作自学。
- 3、依照图解自学武术包括个人自学、音像自学、**合作自学**。
- 4、依照图解自学武术包括**个人自学**、音像自学、**合作自学**。
- 5、在按照图解自学套路遇到复杂动作时，如上肢动作复杂应先学**上肢**，下肢动作复杂先学**下肢**。
- 6、个人自学法是**无人帮助**的情况下采用的自学方法。
- 7、个人自学法适合于有一定**武术技术**基础和**武术基本知识**的学生学习。
- 8、个人自学法适合于有一定武术技术基础和**武术基本知识**的学生学习。
- 9、个人自学法适合于有一定**武术技术**基础和武术基本知识的学生学习。
- 10、合作自学法是**两人或者多人**相互配合共同学习的自学方法。
- 11、合作自学法对**初学者**较为合适。
- 12、结合音像自学法有利于学生尽快掌握**完整**的技术动作。
- 13、自学套路初期，应**固定好方向**，否则容易弄错方向，不易记忆。

三、单项选择题

- 1、个人自学法首先要做的是（ A ）。
A. 看图和动作名称 B. 看文字说明 C. 串联动作，深化提高 D. 练习
- 2、当完成动作的串联后，应参照（ C ）进行深化提高。
A. 图示动作 B. 图示动作文字说明 C. 动作要领和要点 D. 往返路线
- 3、合作自学法首先要做的是（ A ）
A. 明确分工 B. 检查学习 C. 互助互学 D. 看图和动作名称
- 4、结合音像自学法学习的第一步是（ A ）。
A. 选择音像制品 B. 观看 C. 学习 D. 巩固提高

四、多项选择题

- 1、依照图解自学武术包括（ ACD ）
A. 个人自学 B. 分解自学 C. 音像自学 D. 合作自学 E. 分解自学

（八）武术的传承

一、判断题

- 1、师徒传承是传统武术传承的基本方式和唯一方式。(√)
- 2、传统武术的技术遵循一定的拳理，但却没有统一的技术标准，从而形成了丰富多彩的拳种和流派。(√)
- 3、在未来，教育传承将完全替代师徒传承，挑起武术传承的光荣使命。(×)
- 4、“太极十年不出门”侧面说明师徒传承有稳定的师徒关系和较高的技术要求。(√)

二、填空题

- 1、自 **2006年** 开始，武术中的一些拳种流派陆续入选了国家非物质文化遗产名录。
- 2、师徒传承有利于武术的整体传承，但是，其**传播范围**有局限性，是容易失传的主要因素。
- 3、传统武术的技术遵循一定的拳理，但却没有**统一**的技术标准，从而形成了丰富多彩的**拳种和流派**。
- 4、传统武术的技术遵循一定的拳理，但却没有统一的技术标准，从而形成了丰富多彩的**拳种和流派**
- 5、传统武术的技术遵循一定的拳理，但却没有**统一**的技术标准，从而形成了丰富多彩的拳种和流派

三、单项选择题

- 1、学校武术教育是武术传承的主要途径之一，属于（ C ）传承的一种
A. 师徒传承 B. 武术非物质文化遗产保护传承
C. 教育传承 D. 自觉传承
- 2、师徒传承是武术最基本的传承方式，也是（ B ）整体传承的唯一方式。
A. 竞技武术 B. 传统武术
C. 群众武术 D. 学校武术
- 3、师徒传承中，容易失传的主要原因是（ A ）
A. 传承范围小 B. 传承方式单一
C. 传承人态度不一 D. 传承难度太大

四、多项选择题

1、作为文化遗产保护，武术还可以做（ ABCD ）

- A. 保护武术传人
- B. 重视农村武术
- C. 申报国家非物质文化遗产
- D. 申报联合国“人类口头与非物质文化”遗产

2、师徒传承的基本特点是（ ABCDE ）

- A. 通过“口传、身传、心授”来进行
- B. 注重传承效果，追求德艺双馨
- C. 传承范围小
- D. 传承时间较长
- E. 传承在相对封闭的情况下进行

3、武术的文化遗产有助于（ ABCD ）

- A. 武术拳种流派的形成
- B. 在青少年中培育和弘扬民族精神
- C. 中国和世界文化遗产的保护
- D. 促进拳种流派理论和技术增值

（三）武术研究

1. 武术研究概述

一、判断题

- 1、古代及近代武术研究内容相对单一，只停留在传承和技术的简单记忆的阶段。（√）
- 2、现代，武术研究内容受到众多因素的制约，局限在武术理论和技法的研究中。（×）
- 3、通过对武术技术的科学化研究，武术逐渐摆脱了原来神秘的一面，展现出科学性的一面。

（√）

- 4、要提高武术的研究水平，首先要做的是武术材料的甄别和考证。（√）

二、填空题

1、武术研究则是运用**科研手段和装备**，探求武术的真相、性质、规律，探索武术未知的一系列系列活动。

2、武术研究则是运用科研手段和装备，探求**武术的真相、性质、规律**，探索武术未知的一系列系列活动。

3、武术研究则是运用科研手段和装备，探求武术的真相、性质、规律，探索**武术未知**的一系列系列活动。

4、武术研究则是运用**科研手段和装备**，探求**武术的真相、性质、规律**，探索武术未知的一系列系列活动。

5、武术研究则是运用**科研手段和装备**，探求武术的真相、性质、规律，**探索武术未知**的一系列系列活动。

6、武术研究则是运用科研手段和装备，探求**武术的真相、性质、规律**，探索**武术未知**的一系列系列活动。

7、武术研究的对象即指中国武术这一庞杂的**文化系统**，对其内涵与外延进行详尽的科学研究。

8、武术研究的对象即指中国武术这一庞杂的文化系统，对其**内涵与外延**进行详尽的科学研究。

9、武术研究的对象即指中国武术这一庞杂的**文化系统**，对其**内涵与外延**进行详尽的科学研究。

10、武术研究的对象即指**中国武术**这一庞杂的文化系统，对其内涵与外延进行详尽的科学研究。

11、古代及近代武术研究内容**相对单一**，只停留在传承和技术的简单记忆的阶段。

12、古代及近代武术研究内容相对单一，只停留在**传承和技术**的简单记忆的阶段。

13、古代及近代武术研究内容相对单一，只停留在传承和技术的**简单记忆**的阶段。

14、古代及近代武术研究内容**相对单一**，只停留在**传承和技术**的简单记忆的阶段。

15、古代及近代武术研究内容**相对单一**，只停留在传承和技术的**简单记忆**的阶段。

三、单项选择题

1、武术研究则是运用（ A ），探求武术的真相、性质、规律，探索武术未知的一系列系列活动。

A. 科研手段和装备 B. 灵活的头脑 C. 现有的文献资料 D. 集体的智慧

2、武术研究则是运用科研手段和装备，探求武术的（ D ），探索武术未知的一系列系列活动。

A. 历史、未来 B. 技法规律 C. 文化底蕴 D. 真相、性质、规律

3、武术研究则是运用科研手段和装备，探求武术的真相、性质、规律，探索（ C ）的一系列系列活动。

A. 武术发展 B. 武术文化 C. 武术未知 D. 武术格斗技法

4、在（ A ）武术研究内容相对单一，只停留在传承和技术的简单记忆的阶段。

A. 古代及近代 B. 现代 C. 近代 D. 远古

5、古代及近代武术研究内容相对单一，只停留在（ D ）的简单记忆的阶段。

A. 简单技术 B. 文字记录 C. 口口相传 D. 传承和技术

四、多项选择题

1、进行武术科研的目的有（ ABCD ）

- A. 对武术新时期的发展提供重要的推动力。
- B. 解释武术发展过程中的一些迷团
- C. 对武术的技理、技法进行科学解读
- D. 对武术健身价值和健身机理进行详尽的阐释