



## 一、课程基本信息

课程名称	中文	大学体育一(武术一)			
	英文	College Sports I (Martial Arts I)			
课程代码	1680000005	开课学期	第1学期		
学分学时	1/32	理论 (课内+课外)		4	
		习题课、实验、上机、测验、线上等		28	
课程平台及类别	<input checked="" type="checkbox"/> 通识教育 <input type="checkbox"/> 专业教育 <input type="checkbox"/> 应用教育 <input type="checkbox"/> 双创教育				
	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修				
适用专业	2024 级各专业				
开课单位	军事体育教学部	教研室	体育教研室		
先修课程	无				
后续课程	大学体育二、三、四				
授课方式	<input checked="" type="checkbox"/> 讲授法 <input checked="" type="checkbox"/> 演示法 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论法 <input type="checkbox"/> 案例分析 <input type="checkbox"/> 其它_____				
考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查	考试形式	<input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷		
执笔人	熊小勇、王福滨	课程负责人	王福滨	审定人	褚欢
课程简介					
<p>《武术》是大学体育通识教育必修课。课程坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，以立德树人为根本任务，以社会主义核心价值观为引领，以培养学生强健体魄和审美人文素养为核心，充分发挥高校人才资源优势，引导高校师生强化服务社会意识，提升服务社会能力，以公益之心哺人育人。</p> <p>《武术》课程内容包括：1、武术基本功，五步拳 2、体质达标测试 3、形神拳。通过《武术》课程的学习，可以培养学生强身健体、坚忍不拔的意志品质，更能具备一定的防身自卫的能力。由此达到增长劲力、克敌制胜，丰富业余文化生活的目的。让他们在快乐中运动，在运动中学习武术技术知识，培养学生团结协作，坚忍不拔的能力和爱国主义等优良品质。教学采用讲解示范、分解完整、纠正错误、分组练习等教学方法和练习手段，以身体素质练习为基础，结合练习动作，达到锻炼身体的目的。</p>					



## 二、课程目标

### 课程目标 1:

通过学习武术，学生将体验到持续不断的努力和坚持，逐渐培养出面对困难与挑战时不屈不挠的精神，从而在日常生活中也能保持积极向上的态度。武术作为中国传统文化的重要组成部分，承载着丰富的历史和文化内涵。学生能够更深入地了解中华文化，增强民族自豪感和爱国情怀。学生将体会到诚实、尊重、谦逊等美德的重要性，从而在日常生活中也能够践行这些价值观，形成良好的道德品质。

### 课程目标 2:

武术训练中经常需要多人配合完成动作或套路，这要求学生之间必须有良好的沟通和协作能力。通过反复练习和磨合，学生能够学会如何在团队中发挥自己的作用，为团队的成功贡献力量。在武术比赛中，学生代表的不仅仅是个人的荣誉，更是整个团队的荣誉。通过共同努力取得好成绩，学生能够深刻体会到集体荣誉的重要性，从而更加珍惜和维护团队关系。在武术团队中，往往需要有人担任领导或组织者的角色，通过学习武术，学生能够锻炼自己的组织协调能力，学会如何有效地安排训练计划、协调团队成员之间的关系等。

### 课程目标 3:

通过系统的学习和练习，学生能够掌握武术的基本功、套路和技巧，为今后的深入学习和实践打下坚实的基础。武术训练注重身体素质的全面提升，包括力量、速度、柔韧性等方面。通过学习武术，学生的身体素质将得到显著提高，为日常生活和未来的职业发展提供有力的支持。武术学习是一个持续不断的过程，需要学生在掌握基础技能后能够自主地进行练习和探索。通过学习武术，学生能够逐渐培养出自主学习的能力，为今后的终身学习奠定基础。

## 三、课程目标与毕业要求的对应关系

序号	课程目标	毕业要求指标点	毕业要求
1	课程目标 1	1-1 具备坚韧不拔的意志品质，弘扬爱国主义精神，践行诚实、尊重、谦逊等美德，形成良好的道德品质。	1. 品德修养



2	课程目标 2	7-1 毕业生应展现出强烈的团队协作意识，认识到个人的发展离不开团队的支持与协作。在团队合作中，毕业生应能够主动寻求与团队成员的合作机会，积极参与团队讨论和决策，共同完成任务。同时，他们还应能够在团队中发挥自己的专长，为团队的整体效能提升做出贡献。	7. 团队合作
		7-2 有效的沟通是团队合作的基石。毕业生应具备良好的沟通能力，能够清晰、准确地表达自己的观点和建议，同时也能够倾听并理解他人的想法和需求。在团队中，他们应能够积极分享信息，促进团队成员之间的信息交流，确保任务的顺利进行。此外，毕业生还应学会适时地向团队成员汇报自己的工作进展和问题，及时解决和协调团队内部的矛盾和冲突。	
3	课程目标 3	9-1 毕业生应具备独立规划学习路径的能力。他们需要明确自己的学习目标，并根据个人兴趣、职业发展方向以及社会发展需求，自主选择适合自己的学习资源和课程。	9. 学习发展
		9-2 在武术的学习和实践中，毕业生应掌握有效的自主学习技能。他们应能够运用批判性思维，对所学知识进行筛选、分析和评价，从而形成自己的见解和观点。	
		9-3 毕业生应树立终身学习的意识，认识到学习是一个持续不断的过程。他们需要持续关注新技术、新理念的发展动态，及时更新自己的知识体系，以适应不断变化的社会环境。毕业生应能够将学习成果应用于实际工作中，并通过实践不断检验和完善自己的知识体系。	

## 四、课程内容及进度安排、教学建议

### (一) 课程内容及进度安排

周次	课程内容	教学方式	学生学习 预期成效	支撑的 课程目标	学时					作业
					讲授	实验	上机	线上	习题	
第1周	武术基本功、腿功 重点：熟悉武术基本功腿法练习 难点：腿功表现的是腿部的柔韧性、灵活性和力量等功夫	讲授法 演示法	使学生明确体育课程学习的目的、任务、要求，	目标 1、3	1	1				



第2周	武术基本功、腰功 重点：武术基本功等基础练习 难点：腰功表现的是腰部灵活性、协调性,控制上下肢运动的能力和身法技巧的功夫	演示法	培养自强不息、尊师重道的精神	目标 1、3		2				
第3周	体质与健康理论与实践测试 1 重点：了解测试项目标准 难点：掌握测试项目技巧	讲授法 演示法	了解《国家学生体质健康标准》测试知识。	目标 1、2、3	1	1				
第4周	体质与健康理论与实践测试 2 重点：了解测试项目标准 难点：掌握测试项目技巧	讲授法 演示法	了解《国家学生体质健康标准》测试知识。	目标 1、2、3	1	1				
第5周	复习武术基本功、学习基本步伐 重点：撤步转身 难点：弓步、马步、仆步、歇步、虚步 动作干净利落、挺胸、立腰、步稳	演示法	掌握武术基本步伐的运用	目标 1、3		2				
第6周	复习武术基本功 重点：动作衔接连贯流畅。 难点：眼神跟随动作演示随势而动	演示法	掌握所学武术基本功动作	目标 1、2、3		2				复习基本步伐
第7周	学习五步拳 重点：动作的标准姿势 难点：身体部位的协调配合	演示法	培养学生的武术兴趣和武德精神	目标 1、2、3		2				
第8周	复习五步拳 重点：动作的标准姿势 难点：身体部位的协调配合	演示法	培养学生的武术兴趣和团结合作精神	目标 1、2、3		2				
第9周	形神拳第一段动作 重点：动作连贯流畅,有力量控制能力 难点：轮臂砸拳重心跟随拳法移动,动作要张弛有度	演示法	练习时掌握深匀细长的呼吸节奏	目标 1、2、3		2				



第10周	形神拳第二段动作 重点:动作连贯流畅,有力量控制能力。 难点:提膝与向上拧臂,震脚与砸拳要协调一致。	演示法	练习时体验用意念而不用蛮力	目标 1、2、3	2				复习形神拳
第11周	形神拳第三段动作 重点:冲拳时拧腰、顺肩、上体正直,马步冲拳要步稳,身正、快速有力。 难点:弓步冲拳动作要与转体、落步与冲拳协调配合。	演示法	目的、任务、要求,树立良好的学习、锻炼习惯	目标 1、2、3	2				
第12周	复习形神拳前三段动作 重点:动作连贯流畅,有力量控制能力 难点:身体部位与动作协调配合	演示法	掌握形神拳特有的健身、攻防之功效	目标 1、2、3	2				复习形神拳
第13周	形神拳第四段动作 重点:转身、跺脚、两臂交叉上举、绕至腰间,动作协调一致,落步与双推掌要同时完成。 难点:撤步与盖掌,歇步与冲拳动作要协调。	演示法	掌握形神拳特有的健身、攻防之功效	目标 1、2、3	2				复习形神拳
第14周	形神拳第五段动作 重点:整套动作的协调配合及每个动作的要点掌握 难点:上步、并腿、冲拳动作要同时完成,动作干净利落、挺胸、立腰、步稳。	演示法	了解形神拳文化精神。培养正义爱国、顺应自然等气质	目标 1、2、3	2				
第15周	复习形神拳全套动作 重点:整套动作的协调配合及每个动作的要点掌握 难点:上步、并腿、冲拳动作要同时完成,动作干净利落、挺胸、立腰、步稳。	演示法	提高学生参加体育锻炼的意识,全面发展学生身体素质。	目标 1、2、3	2				



第16周	期末考试 重点：复习全套动作 难点：考试动作连贯流程协调	讲授法 演示法	通过学习形神拳，增强民族自豪感和凝聚力	目标 1、2、3	1	1				
合 计					4	28				

## (二) 教学建议

### 1. 教学手段：

理论授课、实际示范、音视频教学、小组谈论、课外阅读和研究、实际训练和练习、自我评估和同伴评估、报告和展示。

### 2. 学生自主学习建议

(1) 通过实践课堂掌握武术各项技术动作要领，并课后采用练习法进行技术动作巩固定型；

(2) 课后通过线上观看视频比赛等方式了解各项技术动作的运用，并采用练习法进行实践练习。

## 五、课程思政目标及其教学设计

序号	教学内容	课程思政目标	教学设计
1	武术基本功、五步拳	立足学生做到全面融入	在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识
2	形神拳	立足课堂增强学习效果	在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式
3	教学展示	立足课程培养学生的思想觉悟	引导学生在体育活动中积极参与、创新和发展

**课程思政元素及融入点：**课程教学中能将思想政治教育内容与专业知识技能教育内容有机融合的内容。

序号	授课章节	思政元素融入点	思政元素简述	教学方法
1	引导	1. 武术基本常识：起源与发展，特点与作用等；	1. 通过介绍武术的发展史，了解武术发展与中国传统文化的必然联系，从历史的各个阶段武术发展的主要特点到不同时期统治阶级对武术的重视程度进行介绍，分析武术与其他武道类项	启发式 案例式



		<p>2. 教学内容、任务及考核内容、考核标准；</p> <p>3. 武术礼仪——抱拳礼。</p>	<p>目的相同点和不同点，突出介绍武术的民族特色，使学生对武术文化产生兴趣，更好地为后面的技术学习打下基础。</p> <p>2. 介绍《武术》课程的主要教学内容，对课堂的常规提出要求，突出引导学生尊师重教的优秀美德。</p> <p>3. 通过对武术抱拳礼的介绍，了解抱拳礼的文化涵义，对习武者在德智体美方面的要求和先文后武、先礼后兵的传统文化进行约束，弘扬武德精神。</p>	
2	准备活动与放松	<p>1. 运动前的热身</p> <p>2. 运动后的身体放松</p> <p>3. 身体素质练习</p>	<p>1. 介绍运动前热身的重要性，提高身体兴奋度和降低运动损伤几率；引导学生养成良好的健身习惯。</p> <p>2. 运动后的放松可以让紧张的肌肉得到休息并减少肌肉产生的乳酸堆积，科学地对运动量、运动强度进行评价，介绍肌肉放松和韧带拉伸的正确方法。</p> <p>3. 介绍五大身体素质对运动以及身体健康的作用，通过身体素质的练习，培养学生顽强的意志品质，同时引导学生了解和遵循健身的科学性。</p>	启发式 互动式
3.	基本技术	<p>武术拳法（冲、贯、抄）；腿法（蹬、踹、鞭）以及摔法技术。</p>	<p>1. 运用运动生理学、运动力学等专业知识进行技术讲解，帮助学生理解技术动作，启发学生对技术动作中的快、重、稳、活进行思考和实践；</p> <p>2. 对教学内容中具有中国特色的技术，从历史、社会等角度，运用实例进行讲解，加深学生对武术文化的理解和掌握；</p> <p>3. 通过技术练习，引导学生对传统体育中的先苦后甜意识的强化，培养学生吃苦耐劳的优秀品质和正确的人生观、价值观。</p>	启发式 互动式
4.	竞赛规则和裁判法	<p>1. 武术竞赛规则；</p> <p>2. 武术裁判法。</p>	<p>1. 从规则的介绍，启发学生的规则意识；对规则中的具体条款进行案例分析，体现规则的民族性和科学性。</p> <p>2. 对裁判法的介绍，突出裁判员对运动员在场上的行为如何进行判断和奖惩，引导树立正确的人生观和价值观，公平、公正的道德意识，增强社会责任感和使命担当。</p>	启发式 案例式



5.	技术考核	1. 基本素质 2. 专项素质 3. 专项技术	1. 考核内容涵盖了所学技术的全部内容，并对考核纪律进行了严格要求，引导学生认真对待考核，公平竞争获得评价。 2. 采用提前告知和过程评价管理，对于违反考风考纪的行为给予严肃处理，为学生树立师德师风，引导学生正确的价值观和道德准则。	启发式 互动式
----	------	-------------------------------	---	------------

## 六、课程考核

本课程总成绩主要包括过程性评价（即平时成绩，包括课堂测验、作业等）和结果性评价（期末成绩）。过程性评价占 40%，结果性评价占 60%。期末考试方式根据课程目标自定。

序号	课程目标	考核内容	成绩权重比例
1	课程目标 1	武术基本功、五步拳	40%
2	课程目标 2、3	体质达标测试 形神拳	60%

## 七、主要教学资源

### （一）教材

[1] 谢济明、朱桂林、王晓明. 大学生体育与健康[M]. 上海交通大学出版社, 2022.

### （二）主要参考书

[1] 葛振营. 大学体育教程[M]. 北京体育大学出版社, 2018.

[2] 吴维叔. 武术基础拳[M]. 北京时代华文书局, 2020.

[3] 王德明. 中国传统武术启蒙教学[M]. 中国铁道出版社, 2020.

[4] 候文. 初级剑术[M]. 河南科学技术出版社, 2020.

[5] 乔凤杰. 武术哲学[M]. 社会科学文学出版社, 2016.

### （三）其他教学资源

初级剑术文化与功法习练\_武汉大学\_中国大学 MOOC(慕课) (icourse163.org)

特色武术：太极修炼与身心拓展\_对外经济贸易大学\_中国大学 MOOC(慕课)  
(icourse163.org)



**(四) 学科相关期刊**

《武术研究》山西体育文化传媒有限公司，ISSN：2096-1839、CN：14-1387/G8

**(五) 其他教学资源**

<https://mooc1.chaoxing.com/course/228232961.html>