



揭阳职业技术学院

# 艺术与体育系

## 课程标准

专业：\_\_\_\_\_

班级：\_\_\_\_\_ 2025 级 \_\_\_\_\_

课程：\_\_\_\_\_ 公共体育（武术） \_\_\_\_\_

学时：\_\_\_\_\_ 68 \_\_\_\_\_

任课教师：\_\_\_\_\_ 钟晓雄、曾喜佳、  
罗林苗、林秋生、连远斌 \_\_\_\_\_

揭阳职业技术学院公共体育教研室

适用的专业范围及层次： 全日制专科大一（第一、二学期）

课内学时数：68

学分：4

考核方式：考试

编制人：钟晓雄、曾喜佳、 罗林苗、林秋生、连远斌

## 一、课程简介

武术作为中国传统文化的重要组成部分，蕴含着丰富的攻防技巧，承载着深厚的哲学思想和文化内涵。课程通过武术教学与实践，不断提高学生的身体素质与攻防能力，传承和弘扬中国的传统文化。学习武术能够锻炼体魄、磨砺意志、提升审美情，是一种集防身、健身、修身养性于一体的体育运动。

## 二、课程性质

《武术》课程标准是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神和揭阳职业技术学院教学计划人才培养方案对公共必修课程的基本要求，以及武术选项的教育、教学规律而制定的。本课程是面向我校非体育专业大一学生开设的公共体育课程（体育一/体育二）的选项之一，开课时间为一学年，共计 68 学时（其中第一学期 32 学时，第二学期 36 学时）。

## 三、课程教学目标

### （一）素质（思政）目标

- 1、培养学生自信乐观、积极向上的生活态度。
- 2、培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。
- 3、提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观；
- 4、培养学生运动能力、健康行为等素养，养成终生锻炼的良好生活方式。
- 5、通过习武练功，培养良好的身姿，提升学生的精气神与审美情趣。
- 6、身心素质得到全面均衡发展，具备高职大学生不同职业类型所需的专门性体能。

### （二）知识目标

- 1、了解中华武术的起源、发展、特点、作用及分类。
- 2、掌握现代武德武礼。

- 3、了解武术套路竞赛规则、散打竞赛规则。 4、知晓如何欣赏武术套路。
- 5、掌握长拳、剑术等项目的风格特点。
- 6、掌握武术基本功、套路、散打的训练方法。
- 7、掌握常见运动损伤的预防与基本的康复方法。

### （三）能力目标

- 1、熟练掌握武术基本功、散打、太极等套路的基本技能。
- 2、掌握养生功法八段锦，具备独立健康锻炼、教学指导和社会推广等实践活动的能力。
- 3、掌握基本的散打技术，能够防身自卫。
- 4、掌握简单的武术竞赛规则，能够评价初级武术套路演练水平。
- 5、提高力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质并达到国家健康标准。
- 6、能够运用所掌握的武术知识和技能，传承与弘扬中华优秀传统文化。

## 四、课程教学要求

**1、动作规范与精准性。**要求学生按照武术的动作标准进行练习，确保动作规范、准确。教师通过示范、讲解和个别指导，帮助学生掌握正确的动作要领。

**2、身体素质与技能提升。**注重提升学生的身体素质，包括力量、速度、耐力、灵敏度和柔韧性等。注重武术的技能技巧讲授，从基本手型、步型到套路组合，逐步提升学生的武术水平。

**3、实践与理论相结合。**注重武术理论知识的传授，包括武术的历史、文化、哲学思想等。理论与实践相结合，使学生更好地理解武术的内涵和价值，增强对武术的认同与热爱。

**4、思政元素融入。**在武术教学过程中，积极融入思政元素，如爱国主义教育、集体主义精神、坚韧不拔的意志品质等。通过讲述武术名家的故事、分析武术中哲学思想等方式，引导学生树立正确的价值观和人生观，培养民族自豪感和文化自信。

**5、安全教育与防护。**始终将安全教育放在首位。在练习前进行充分的热身活动，防止运动损伤；在练习过程中，密切关注学生的动作和身体状况，及时纠正错误动作，防止意外发生。教授学生一些基本的自我保护技能，提高安全意识。

## 五、课程内容与学时分配

(一) 第一学期 (32 学时)

1、理论知识 (2 学时)

武术概述: 1 学时

运动健康知识: 1 学时

2、技术、技能教学 (26 学时)

武术基本功和基本动作: 4 学时 五步拳 (左右式): 4 学时

少年拳第二套: 8 学时

少年剑: 10 学时

3、复习与考核 (4 学时)

复习: 2 学时

考核: 2 学时

(二) 第二学期 (36 学时)

1、理论知识 (2 学时)

武术运动文化: 1 学时

简介武术竞赛规则: 1 学时

2、技术、技能教学 (30 学时)

八段锦: 20 学时

散打基本动作与组合: 8 学时

八式太极拳简介与练习: 2 学时

3、复习与考核 (4 学时)

复习: 2 学时 考核: 2 学时

## 六、考核内容、方法与评分标准

(一) 体育一

1、考核内容

五步拳、少年拳 (第二套)、少年剑

2、考核方法

(1) 五步拳

考核方式: 学生分组进行套路演练。

考核要求: 动作连贯, 招式准确, 表现出五步拳的攻防特点。

(2) 少年拳 (第二套)

考核方式：学生分组进行套路演练。

考核要求：动作流畅，拳法清晰，展现出少年拳的力量与速度。

### (3) 少年剑

考核方式：学生分组进行剑术套路演练。

考核要求：剑法准确，动作连贯，剑指有力，展现出剑术的风采。

### 3、评分标准

等级	分数范围	评分标准
优	90—100分	动作正确、规范、协调，风格突出，套路熟练，节奏分明，有很好的武术攻防意识，能够准确展现武术套路的精髓。
良	80—89分	动作基本正确，比较规范，比较协调，风格比较突出，套路较熟练，有较好的武术攻防意识，能够较好地完成武术套路。
中	70—79分	动作基本正确规范，但存在部分小错误，套路演练有轻微卡顿，攻防意识一般，能够完成武术套路但不够流畅。
及格	60—69分	部分动作正确，但存在较多错误，基本能够完成套路，协调性一般，攻防意识较弱。
不及格	60分以下	大部分动作不正确，无法独立完成套路，或动作严重失误，无法体现出武术套路的基本特点。

## (二) 体育二

### 1、考核内容

八段锦、散打基本动作、八式太极拳

### 2、考核方法

#### (1) 八段锦

考核方式：学生分组进行八段锦全套演练。

考核要求：动作连贯，呼吸配合，展现出八段锦的养生功效。

#### (2) 散打基本动作

考核方式：学生展示散打基本动作组合，包括拳法、腿法、摔法等。

考核要求：动作准确，力量适中，表现出散打的基本技术和攻防意识。

#### (3) 八式太极拳

考核方式：学生分组进行八式太极拳套路演练。

考核要求：动作柔和，连贯，注重太极拳的意、气、力合一。

### 3、评分标准

等级	分数范围	评分标准
优	90—100分	动作准确、规范、连贯，风格鲜明，套路熟练，呼吸与动作配合默契，能够准确展现武术套路的精髓和太极拳的韵味。
良	80—89分	动作基本正确，比较规范，比较协调，风格比较突出，套路较熟练，有较好的武术攻防意识，能够较好地完成武术套路。
中	70—79分	动作基本正确规范，但存在部分小错误，套路演练有轻微卡顿，攻防意识一般，能够完成武术套路但不够流畅。
及格	60—69分	部分动作正确，但存在较多错误，基本能够完成套路，协调性一般，攻防意识较弱。
不及格	60分以下	大部分动作不正确，无法独立完成套路，或动作严重失误，无法体现出武术套路的基本特点和太极拳的韵味。

## 七、教材与主要参考书目

### 1、教材

《大学体育与健康信息化教程》连远斌、张乐为主编，北京理工大学出版社（2018）

### 2、主要参考书目

《武术》（第3版）蔡仲林、周之华主编，高等教育出版社（2019）《中国武术导论》邱丕相等，高等教育出版社（2010）

《中国武术概论》温力，人民体育出版社（2019）武术相关的前沿论文与网络资源。