



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课 程 标 准

课程名称：公共体育（南枝拳）
专业年级：2025 级
学 时：68
学 分：4
任课教师：林拥原

《南枝拳》课程标准

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：林拥源

一、课程简介

南枝拳是中国广东的传统拳法之一，在东南沿海流传甚广。本课依据在校大学生的学习和生活特点，“以人为本”，为我校公体学生开设南枝拳选修课程。在教学南枝拳的主要基本功、基本动作、套路的同时，介绍内容深邃的南枝拳技理常识和南枝拳文化，以及适应现代社会生活的健身理念。让南枝拳融入大学生生活。缓解和消除现代生活节奏带来的身心疲劳；为今后大学生走向社会之后，深入学习南枝拳奠定基础；让南枝拳为大学生的健康服务。

二、课程目标

本教学大纲是依据教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和参照国家体育总局武术运动管理中心颁布的《武术段位制》制定的。通过南枝拳基本技术和南枝拳套路，以及南枝基本知识的教学，达到以下几方面的课程目标：

（一）使学生熟练掌握南枝拳的主要基本功和基本动作，并能比较准确地进行独立练习。为今后进一步学习南枝拳打下基础。

（二）使学生掌握南枝拳的套路，达到能比较熟练地、独立配乐练习全套动作。为今后运用南枝拳锻炼身体奠定基础。

（三）通过学习南枝拳的基本术语、技术要点、技术体系、特色理论等基本知识，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱。

（四）通过本课的教学和课堂管理，促使学生学会根据自己的实际情况来选择和运用南枝拳的方法进行自我调整身心，主动缓解压力、达到减轻身心疲劳的目的。帮助学生养成经常锻炼身体的习惯。

三、课程内容

(一) 理论部分

- (1) 南枝拳古今发展概况
- (2) 南枝拳基本技法要求
- (3) 南枝特色理论和文化

(二) 实践教学内容

- (1) 南枝拳基本功和基本动作
- (2) 南枝四步拳、南枝削竹拳

四、学时分配

分类	教学内容	时数	百分比
理论部分	1、南枝拳古今发展概况	2	8.8%
	2、南枝拳基本技法要求	2	
	3、南枝特色理论和文化	2	
实操部分	1、南枝拳基本功	6	79.4%
	2、南枝拳基本动作	8	
	3、南枝四步拳套路	16	
	4、南枝削竹拳套路	24	
考核	专项考核、身体素质考核	8	11.8%
合计		68	100%

五、课程考核

(一) 成绩构成课程考核内容和评分标准

(1) 平时考核（占 30%）：任课教师依据学生的出勤情况、学习态度、在学习中的交流与合作精神等进行评价。

(2) 期末考核（占 70%）：专项及身体素质

(二) 考核内容

1、第一学期

(1) 专项考核内容：南枝四步拳套路

(2) 素质考核内容：男生：1000 米、引体向上；女生：800 米、仰卧起坐

2、第二学期

(1) 专项考核内容：南枝削竹拳套路

(2) 素质考核内容：100 米、立定跳远

(三) 评分标准

1、专项考核评分标准（满分为 100 分）

(1) 优（90 分以上）姿势正确、套路熟练、劲力顺达、能有手眼配合。

(2) 良（81——90 分）姿势较正确、套路熟练、劲力较顺、能有手眼配合。

(3) 中（71——80 分）姿势基本正确（手型、手法、错误不超过两次）、套路不够熟练（遗忘不超过两次）、劲力较顺、能有手眼配合。

(4) 及格（60——70 分）姿势基本正确（步型、手型错误不超过三次）、套路不熟悉（遗忘虽不超过三次，但还能独立完成）。

(5) 不及格（60 分以下）姿势不正确，不能独立完成套路。

2、身体素质考核标准（见教材）

六、主要参考教材

[1] 连远斌, 张乐为. 大学体育与健康信息化教程[M]. 北京理工大学出版社, 2018 年

[2] 李朝旭, 陈少锋, 黄烈楷. 南枝拳[M]. 广东科技出版社, 2015

七、执行大纲的措施和要求

(一) 任课教师要认真备课，教法及教学手段要多样化，课堂上精讲多练，重点放在学生动作技能的培养和提高，上好每一节课。

(二) 将南枝拳理论知识与技术教学有机结合，将南枝拳理论知识贯彻到每次技术课教学之中，使学生在潜移默化中提高其理论水平。

(三) 给学生布置课外练习作业，把课堂教学和课外锻炼有机的结合起来。