



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课程标准

(2025-2026 学年第一学期)

专业： 体育教育

班级： 241、242、3+241

课程： 武术

学时： 72

学分： 4

任课教师： 郑骋、邓耀明

《武术》课程标准

适用的专业范围及层次： 全日制专科体育教育专业普修课程

课内学时数： 72

学分： 4

考核方式： 考试

编制人： 郑骋、邓耀明、钟晓雄

一、课程简介

本课程是给体育专业学生开设的必修课，通过本课程的学习，使学生继承和发扬民族优良传统，培养学生勇敢、顽强、团结协作、遵守纪律和讲究武德的优良品质和作风。使学生掌握武术基本理论知识、基本技术和基本技能，能胜任中小学武术教学，并初步具有组织小型武术竞赛的工作能力。

本课程主要介绍武术的基本概念、基本功、基本动作、基本套路。套路部分主要包括：五步拳、少年拳、初级长拳、初级太极拳、初级刀术等内容。

二、课程目标

通过本课程的学习，使学生具备下列能力：

1. 运动参与目标：对于武术基本理论的讲解激发学生学习武术的兴趣，改变学生对传统武术的认知，通过对武术理论知识的了解，更好地认识中国传统历史文化。

2. 运动技能目标：本学期要求掌握武术基本功、基本动作、基本套路。能熟悉动作名称，将所学的内容准确地展现出来。

3. 身心健康目标：营造快乐体育的课堂氛围，学生之间相互学习，相互带动。根据学生需要因材施教，师生教学相长，使学生身体形态、机能、身体素质提高的同时，得到武术训练水平的提升。

4. 社会适应目标：根据武术课程性质特点，要求学生能进行简单的教学工作，对于所学套路进行实战方面的演练，以达到学以致用。

5. 结合武术教学的特点，对学生进行思想品德教育，培养学生懂礼仪、吃

苦耐劳、不畏困难、顽强拼搏、等优良品质与作风。

6. 培养学生参与武术的兴趣，学会强身健体的方法，具有一定的武术套路欣赏能力和自行组合套路动作能力。

7. 不断加强安全教育，对于难度动作耀掌握保护与帮助方法，防止教学事故的发生。

三、课程目标与期末要求指标点的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
1. 知识整合	(1) 掌握所学套路动作，认识所学套路的重点和难点。	课程目标2
	(2) 了解长拳，太极拳等套路相关内容知识。	课程目标4
	(3) 对武术相关知识能理解并初步运用，能结合自身的情况进行锻炼提升基本功。	课程目标1
	(4) 初步了解武术基本功的学习指导方法和策略，形成各种基本功和基本动作自觉锻炼的习惯。	课程目标1
2. 教学能力	(1) 能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定教学指导能力。	课程目标2
	(2) 依据武术课程标准，在教育实践中，能够以学习者为中心，创设积极向上的训练环境，使自身身体形态、机能、身体素质提高的同时，得到教育学的愉悦体育参与体验，基本指导学习过程，进行初步学习评价。	课程目标3
3. 技术融合	(1) 初步掌握信息技术，运动手机、电脑等多媒体支持学习相关套路动作	课程目标4
	(2) 表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。	
	(2) 能自行对所练习的套路进行录制和剪辑，对存在的问题进行纠正。	

四、教学内容

第一章：武术的概述（2学时）

第一节 武术的产生和发展

第二节 武术的形式、内容与分类

第三节 武术的特点和作用

第二章：武术基本功和基本动作（共 10 学时）

第一节 肩臂练习—压肩、单臂环绕、双臂绕环、仆步抡拍

第二节 腿部练习—压腿、搬腿、劈腿、踢腿、扫腿

第三节 腰部练习—前俯腰、甩腰、刷腰、下腰

第四节 手型手法练习—拳、掌、勾、冲拳、架拳、推掌、亮掌

第五节 步型步法练习—弓步、马步、虚步、仆步、歇步、坐盘、丁步

第三章： 套路运动（60 学时）

一、五步拳

预备式（并步抱拳）—左弓步搂手冲拳—弹踢冲拳—马步架打—歇步盖冲拳—提膝穿掌—仆步穿掌—虚步挑掌—收式（并步抱拳）。

二、少年拳

预备势—直立抱拳—抡臂砸拳—望月平衡—跃步冲拳—弹踢冲拳—马步横打—并步搂手—弓步推掌—搂手钩踢—缠腕冲拳—转身劈掌—砸拳侧踹—弓步撩拳—收势。

三、初级长拳

预备动作（1）虚步亮拳 （2）并步对拳

第一段

（1）弓步冲拳 （2）弹腿冲拳 （3）马步冲拳 （4）弓步冲拳
（5）弹腿冲拳 （6）大跃步前穿 （7）弓步击掌 （8）马步架掌

第二段

（1）虚步栽拳 （2）提膝穿掌 （3）仆步穿掌 （4）虚步挑掌
（5）马步击掌 （6）叉步双摆掌 （7）弓步击掌 （8）转身踢腿马步盘肘

第三段

（1）歇步抡箍拳 （2）仆步亮掌 （3）弓步劈拳 （4）换跳步弓步冲拳
（5）马步冲拳 （6）弓步下冲拳 （7）叉步亮掌侧踹腿 （8）虚步挑拳

第四段

（1）弓步顶肘 （2）转身左拍脚 （3）右拍脚 （4）腾空飞脚
（5）歇步下冲拳 （6）仆步抡劈拳 （7）提膝挑掌 （8）提膝劈掌
（9）弓步冲拳

结束动作

（1）虚步亮掌 （2）并步对拳 （3）收势

四、二十四式太极拳

起势—左右野马分鬃—白鹤亮翅—左右搂膝拗步—手挥琵琶—左右倒卷肱、左揽雀尾—右揽雀尾—单鞭—云手—单鞭—高探马—右蹬脚—双峰贯耳—转身左蹬脚—左下势独立—右下势独立—左右穿梭—海底针—闪通臂—转身搬拦锤—如封似闭—十字手—收势。

五、初级刀术

第一段：起势、弓步缠头、虚步藏刀、弓步前刺、并步上挑、左抡劈、右抡劈、弓步撩刀、弓步藏刀

第二段：提膝缠头、弓步平斩、仆步带刀、歇步下砍、左劈刀、右劈刀、歇步按刀、马步平劈

第三段：弓步撩刀、插步反撩、转身挂劈、仆步下砍、架刀前刺、左斜劈刀、右斜劈刀、虚步藏刀

第四段：旋转扫刀、翻身劈刀、缠头箭踢、仆步按刀、缠头蹬腿、虚步藏刀、弓步缠头、并步抱刀

五、教学时数分配

《武术》教学时数分配表

章次	章标题名称	学时小计	讲授学时	实验学时	实践学时	讨论、习题课等学时
第一章	武术的概论	2	2			
第二章	武术的基本功和基本动作	10			10	
第三章	基本套路	56			56	
	技术考试	4			4	
合计		72			70	

六、本课程的实践环节

- (一) 在教学中，动作名称的讲解与实践相结合，促进学生对动作掌握与提高。
- (二) 结合专项运动规律和特点制定一份学期教学日历和教案。
- (三) 采用观看手机视频、电脑来提高学生的自学与实践能力。
- (三) 加强身体素质和专项素质练习，做到每课必练。

(六) 每课必检, 检查学生课后复习与掌握教学内容情况, 有利促进教学相长。

七、考核与成绩评定

1. 套路动作评分标准

成套动作 评分论据	分 数	评分标准							
		准确性	协调性	幅度	神态	节奏	表现力	熟练性	进 步 程 度
完成动作质 量好	90分 以上	动作准确	优美 协调	较大	较好	较好	强	较好 很熟练	较大
质量较好 稍有错误	80-89 分	动作基本 准确	较优美 协调	个别动作 幅度较小	稍差	稍差	有一定的 表现力	稍差动作 熟练	大
能完成有明 显错误	70-79 分	动作有明 显错误	不够 协调	部分动作 幅度较小	动作 松懈	部分动作 配合较差	一般	一般不够 熟练	一般
能完成有但 严重错误	60-69 分	有严重 错误	协调性 差	成套动作 幅度较少	较差	成套动作 配合较差	差	熟练性差	小
不能完成	60分 以下	动作方向 姿势严重 错误	不协调	没有幅 度	很差	配合 很差	无表 现力	踩不上节奏动 作不能完成	无明显 进步

2、成绩评定:

平时成绩: 30% (学习态度与考勤 10%)

期末考试: 70% (考试成绩 60%; 进步幅度 10%)

3、考核方式:

以所学套路动作为主要考试内容, 包括五步拳、少年拳、初级长拳、24式简化太极拳、初级刀术。

八、教材

《武术》体育学院通用教材/人民体育出版社/2007年

九、其他需要说明的问题。