《武术》课程纲要

教师：蔡葵 教研组：体艺教研组

|  |  |
| --- | --- |
| 课程简介 | 中华武术博大精深，是中华民族长期积累起来的宝贵文化遗产之一。它是在农耕文明的历史时空背景下，形成发展的，至今仍在传播的以套路、散手和功法练习为主要内容，并体现中华民族传统文化主体精神的身体活动方式。武术的内容丰富多彩，形式多样，丰富多彩。具有强身健体，防身自卫，锻炼意志，陶冶情操，竞技比赛，观赏娱乐交流技艺，增进友谊的功能。武术发展至今，其特有的健身价值、教育价值、竞技价值、观赏价值和经济功能，已成为世界人民共享的资源，武术魅力享誉全球。 |
| 课程目标 | 1.知识目标：初步了解武术的含义，初步了解武术的精神文化，初步了解学习武术的意义以及武术的健身和健心的功能。了解学习武术家的故事，学习他们的武术精神，培养学生爱国和爱家的情怀。  2.技能目标：初步学习武术基本功和基本动作，学会一套简单的武术操，了解并学会一些武术的练习方法，了解武术的一些常用术语。  通过学习武术发展身体的柔韧、灵敏、协调、力量和平衡等素质；促进骨骼、肌肉、韧带的发育。  3.情感目标：培养勇敢、顽强和克服困难的精神，增强学习武术的自信心。增强民族自豪感，激发积极向上、勇于进取的精神。 |
| 课程计划 | 第一章：综述 1课时  第二章：武德修养与武术礼节 1课时  第三章：基础训练 6课时  第四章：拳术套路 12课时  第五章：棍术 14课时  第六章：武术小知识 2课时 |
| 教材与学习资源开发说明 | 武术特色渗透到各门学科的教学中，结合学科特点，渗透武术教育，丰富学生的审美意识，培养学生感受美，鉴赏美、创造美的能力，按照美的要求，造就身心和谐发展，志向高远，品行高尚，性格优良，知识丰富，举止文明，体魄健美的人。把武术教育寓于丰富多彩的学校各项活动中，要求学生具有琴、棋、书、画、唱、舞等武术才能，促进学生的五育和谐发展，通过实践活动培养学生，开展各种富有武术特色的活动。学校为每一位学生创设有利于全面提高心理素质，促进学生个性专长发展，提高学生武术素养的最优化条件，既要利用好学校内部的可控性教育条件，又要充分利用家庭教育、社会教育资源的开放性外部条件，使两者结合起来，以达到促进学生武术素养全面提高，个性充分发展的最佳教育效果。 |
| 课程实施 | 1.任课教师：蔡葵  2.课时安排：每周2课时，共36课，2学分  3.选课对象：武术选修班学生  4.限报人数：50  5.实施方法：授课  6.教室场地：大操场 |
| 课程评价说明 | 1.评价原则：教师指导，学生实践到创造的原则，提高学生分析问题和解决实际问题的能力。  2.评价形式：学生自评与教师对学生的评价相结合。  3.评价等级：分优、良、合格、不合格  4.课程学分：1学分 |
| 推荐书目 |  |