

山西省高等学校教学改革项目 结 题 报 告

项 目 名 称 _____ 基于应用人才培养模式下

_____ 武术教学内容改革实证研究

项 目 类 型 _____ (一 般)

项 目 主 持 人 _____ 闫 慧

所 在 学 校 _____ 晋 中 学 院

起 止 年 月 _____ 2017年4月-2019年5月

山西省教育厅

一、教学改革项目结题简表

项目名称		基于应用人才培养模式下武术教学内容改革实证研究			
项目主持人		闫慧	专业技术 职务	副教授	所在单位 晋中学院
项目主要研究人员名单					
序号	姓名	职称	专业		承担的任务
1	王卫华	讲师	体育教育		调查、理论研究
2	刘双恩	讲师	体育教育		问卷发放与回收
3	段旭亮	讲师	武术		整理材料与分析
4	梁昌莲	教授	体育教育		教学改革内容设计
5					
研究时间		立项年月		2017 年 4 月	
		完成年月		2019 年 4 月	
教学改革研究与实践成果	如教学大纲、培养方案、课程标准、评价体系、教材（含音像教材）和教学软件课件、研究报告、论文著作等（可在以下栏目中分别详细列举）				
	1	教案			
	2	论文			
	3	研究报告			
	4	学生大学生创新创业项目			
	5				
	6				

二、教学改革项目工作总结

一、研究内容、研究方法及研究措施

1. 研究内容

本项目主要对应用人才培养模式下武术教学内容改革实证研究。

2. 研究方法

本研究运用文献法查阅了大量国内外相关文献，在前人研究的基础上，进行文献的整理和分析，为本文的研究做好基础工作，为确定研究方向和内容以及论证析提供理论和理论依据。同时咨询了如何更好地在高校开展武术教学内容，并对家的建议进行总结归纳，在实践教学中灵活运用。在总结有关武术教学研究成果基础上，开展实验了设计了高校学生武术教学内容情况问卷，课题组在专家的指导下通过反复修改问卷，经过效度、信度检验后进行问卷发放，经过计算和比对，容效度为0.73，重测效度为0.82。共分发117份问卷，实验班(两个班)58份对照班(两个班)59份，最终回收实验班问卷56份，对照班调查问卷54份，卷有效回收率为85.47%。在高校武术课堂中进行武术攻防技术教学实验应用，运用实验法，设立实验班和对照班，所有的动作都属于武术大类，能够代表武术攻防击，在实验班教学采用自编武术攻防技术教学内容，对照班采用《初级三路长拳第一、二段教学》，共17个动作。在教学过程中通过观察、分析学生的学习态度最后围绕学生的整体自我评价、上课状态、学习成绩等分析教学效果。运用OffiExcel进行相关问卷问题的问题答案整理与标注，同时进行简单的比例分析，用单明了的图形或者比值支撑相关结论。并且将实验前后的学生的武术技能水平、体素质情况和武术的学习兴趣等情况，通过SPSS19.0进行对比分析，计算相关据平均数、方差、置信区间，综合问卷调查分析学生武术学习的效果，进一步探武术教学改革。

3. 研究措施

项目组成员定期研究讨论项目实施过程中遇到的问题，对教师进行必要的培包括对课程教学要求的熟悉、教学理念的更新和改变、网络技术的培训以及对新学模式的了解和认识等。组织教师每两周进行一次集体备课，及时了解国内外武教学的最新动态并加以借鉴和吸收，为提高教学质量和制定有效的教改方案服务。

三、研究成果的创新点和应用情况

(一)研究成果的创新点

1. 改革思路创新

充分利用现代信息技术，着力实现一个中心、两个结合、三个掌握、四个面向、五个转变、多元评价为特色的大学武术教学综合体系。

2. 教学理念创新

将研究性理念引入大学武术课堂教学。在研究性理念下，强调学生的主动探究和教学内容的开放性，重视最大限度地挖掘学生的学习潜能，从而促进学生发散性思维能力、批判性思维能力和创新性能力的培养。

(二)研究成果的应用情况

参与教学改革的为我校体育专业本科学生，经过几年的实践，取得了良好的教学效果和推广效应，基本实现了我们的预期目标。

1提升了教师队伍建设水平

教师不断地提升自身专业素质，教学水平和能力不断提高，在各方面均取得了较好的成绩，

2. 提高了人才培养质量

学生的武术技能运用能力，尤其是武术攻防的能力有了明显的提高，学生改变了学习方式，从过去的被动接受技能，转变为个性化和自主化学习，逐渐养成了良好的自主学习习惯。积极参加各种比赛并取得了骄人的成绩，如获山西省大学生武术竞赛第一名、第二名等多项奖项；并参与大学生创新创业项目，获得校级三等奖。

3. 得到了外界的认可和重视

构建武术教学模式为省内外多家武术道馆参考和运用，起到了很好的示范和辐射作用，扩大了其自身的推广影响力。

三、项目研究费用支出情况

经费总额（万元）		1万
省教育厅		
主管部门（有关厅局）		
合作单位经费		
学校配套经费		
支出科目	金额（万元）	支出根据及理由
会议费、差旅费		
项目研究费、 调研费	0.355	印刷费，专家咨询费
合作交流费		
必要的设备与软 件费	0.278	数据分析软件、录音
管理费	0.2	实验相关人员的劳务费用
其他	0.167	
合 计		1万

四、结题审核意见

学校意见：

本课题针对传统体育武术教学中的痛点，学生的畏难情绪，对教学内容进行改进，精选教学内容，提倡打练合一的教学模式，改善了学生学习方式，提高学生兴趣，该课题创新点突出，具有较高的示范推广价值，同意结项。



专家组意见：

专家组组长（签字）：

年 月 日

省教育厅意见（重点项目/指令性课题）：

（盖章）

年 月 日

基于应用型人才培养模
式下，武术教学内容改革
实证研究

研究报告

1 前言

武术以技击为主要内容，攻防技术是武术中最简单实用的原始技术，通过武术攻防技术以及格斗等不同种类运动的学习，比如其摔、拿、击、踢、打、刺等基本动作，最终可以达到改善和增强体质、提高防身自卫的能力、磨练意志及培养道德情操的作用。但是，在我们武术教学中发现老师非常认真的给学生讲解动作时，学生没有表现出极大的兴趣，尤其是给学生做示范的时候，存在学生的兴趣没有完全被激发的出来的现象，一定程度上表明武术教学未发挥到最佳价值效果，导致广大的大学学生未能自觉的掌握武术技术、技理。倘若将攻防技术作为武术教学日常教学的重点，在武术教学当中渗透攻防技术，不仅能够正确传承武术精神，还能换新传统的刻板枯燥的教学方式，使用更加新颖有趣的方式方法来承载正确的技术动作，一针见血的把握技术关键。充分挖掘出学生的武术兴趣以及对武术的爱好，能够参与到武术训练中，提高学生学习武术的自觉性和积极性。

2 文献综述

2.1 课题选题的依据

社会对人的需求有两大类，一种是研究型人才，另一种是应用型人才。应用型人才基本内涵：市场需求对确定培养目标、人才规格、知识技能结构、课程设置、教学内容和学习成果评估等方面发挥主导作用，毕业生有准确的服务市场定位，能快速适应职业岗位；掌握本专业所必须的较系统的基础科学理论知识，较宽且扎实的技术基础理论以及必要的专业知识，具有大学层次的知识与智能水平，又具有从事某一专门化方向工作的知识和技术综合能力，是素质教育与职业教育的结合；相对理论研究型人才模式而言，毕业生不以理论见长，要求有较强的动手能力和实干能力。动手能力，不只是一些技能，更重要的是运用理论分析、解决实际问题。

2.1.1 政策高屋建瓴

习近平主席说：中国武术是中国一种特有文化，是中国的一种

文化品牌，是国家形象的代表，它具有深厚的文化底蕴。武术与中国古代哲学、政治、经济、文化、艺术、道德以及宗教信仰等民族文化有着千丝万缕的联系，它的复兴很大程度上代表着“国学”一脉的复兴。“十三五”时期体育事业发展的总体目标中提到：坚持建设体育强国的战略定位，实施全民健身国家战略，推进健康中国建设，坚定不移走中国特色社会主义体育发展道路，创新体育发展方式，全面提升体育治理体系与治理能力现代化水平，努力将体育建设成为中华民族伟大复兴的标志性事业。体育人才培养专项计划：指根据《全国体育人才发展规划（2010—2020年）》，针对党政领导班子后备干部、优秀社会体育指导人才、精英体育教练人才、体育产业经营管理人才和中青年体育专业技术人才等重点体育人才群体，通过特殊措施、重点培养，以重点扶持、高端引领带动体育人才队伍整体开发的一项专门培养计划。在加强通识教育的同时，优先发展应用技术类和特色院校，新增高校招生计划主要向应用和技术技能型人才培养倾斜，加快培养现代农业、先进制造、服务业等急需人才。2001年6月，我国启动了新一轮基础教育课程改革的浪潮，目的就是要在21世纪构建起符合素质教育要求的基础教育课程体系。新课改是伴随着社会的进步和教育的发展而启动的改革，其根本指向是人的发展，提倡自主，创新的学习方式及培养较强的社会适应能力。体育专业应用型人才培养模式改变以往教学观念，教学方式和侧重点，提高学生的创新意识和社会实践的能力，更好的适应快速发展的社会。

日前，教育部下发了《关于做好2012年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》。教育部表示，就业率连续两年低于60%的专业，调减招生计划直至停招。《2011年中国大学生就业报告》显示：2011年本科就业红牌警告专业（红牌专业：失业量较大，就业率较低。）体育教育。伴随着社会竞争压力、无法适应社会需求等等现实状况，体育专业人才的培养必须要改革创新培养的模式、途径和方法。体育专业人才培养的现状是所有高等院校要面临的重大问题，构建体育专业应用型人才培养模式顺应潮流，顺其自然。21世纪国际政治格局向着多极化方向转变，各国之间的竞争日趋激烈，各国

各领域之间的竞争实际上就是人才的竞争。为了适应新时期对体育人才的社会需求，各高等院校要抓住机遇，迎接挑战，不断推动高校教育教学体制和运行机制的改革。

综上所述，培养体育专业应用型人才是新时期的必然选择。课程是教育的核心，是人才培养模式最直接的体现。武术作为高等院校的一门专业基础课程和主干课程，其教学质量关系到学生专业素质和职业技能的获得，其教学效果关系到学生后续成长过程。

2.1.2 武术本质回归

武术是“文化载体”的外在表现形式之一，中华上下五千年文化博大精深、源远流长，武术是带有鲜明中华民族特色的攻防技击意识身体运动，武术文化是“习武人”对武术中攻防技击意识的人体动作进行的“人化”，是“习武人”的一种存在方式。武术技术技法、技理是武术必备的基本核心要素，不存在无技术技法和技理的武术门派或者流派。武术攻防技术在几百年演变过程中，目前认为“打练结合”是锻炼武术的方式，攻防技术是武术的本质，全国上下都在寻找如果将攻防技术完美的融入到武术教学中，特别是在中小学阶段。攻防教学是武术教学的重要组成部分，武术教学应实现武术攻防技击属性的回归，再次基础上其健身、观赏价值等功能依次展开发展的；但是在实际教学过程存在较多问题：武术动作繁多、技术要素纷繁、动作难度大、结构复杂、趣味性少等，对于初学武术的学生而言，较难理解和接受，所以学生习练武术的兴趣没有增加范围下降，学生作为生命主体被忽视，在一定程度制约了武术的普及与发展。在武术本质回归的大背景下，如何做到在武术课程中融入武术攻防技术教学值得探讨和研究。要理解武术的本质，厘清武术实践与演练、实战与对练的关系。武术本质是技击，打是武术的主要目的，实践是服务。没有练就就不能更好地打，反过来，没有实战，训练的目的性就不明确，就失去了实践的意义。打与演都是武术功能，但打是主要功能，也是武术存在的基础[5]。攻防与演练必须共同发展、共同进步，缺失任何一方都会向跛脚走路，如无源之水、无本之木，若只注重演练那就是本末倒置。我们在武术实践中打出民族品格，打出民族精神，展现民族自豪，演出武术魅

力，彰显武术风采。武术技击教学对提高学生主动学习武术有着重要作用，在教授武术技击技巧得同时多给学生讲解我国的传统文化，武德思想，避免学生过于争强好胜思想，讲解古代武术家的英雄事迹，为我国大学生的爱国思想打下基础。

2.2 选题的意义

2.2.1 传承武术文化

武术作为中国传统文化宝库中的瑰宝，在中华文明演变和历史长廊中应运而生，是华夏文明史上一颗耀眼的明珠，被誉为中华民族的国术，时刻展现着中国国家形象，具有博大精深、源远流长的特点，在国际交流日益频繁的时代，武术是国家形象的重要组成部分，是中国文化的表现形式之一。我国辛勤的劳动人民在不断探索和实践中，总结、历练出来并世代代的传承的优秀传统文化，是人类生存、生活、聪明才智与感情在历史实践中的载体与呈现，是中华民族传统文化的渊源之一，把中华民族的思维方式、价值观念和审美取向表现的淋漓尽致，对发扬民族个性、彰显民族智慧至关重要。地势坤，君子以厚德载物，天行健，君子以自强不息，历代文人墨客对上述名言引用不衰，表现中国人民的坚韧品质与高尚德行，同样表现着别样的武术文化。武术攻防技术教学在大学开展教学，面对的群体是大学生，在此类群体中能有效促进武术文化传播，有利于培养学生的民族自豪感，有利于振奋自强不息的民族精神，有利于中华民族传统文化的继承和发扬，他们也是祖国未来的栋梁，对今后武术文化传播与传承势必起到不可估量的价值。

2.2.2 促进身心健康

武术经过长期的历史演变逐渐发展而来，是中华民族特色的体育运动项目，其攻防技击特点被保留下来，不仅如此，经常从事此项运动可以促进的身心健康、提高运动能力和增强社会适应能力，而且提高、培养思想道德素质、爱国精神等方面，其它体育项目无法比拟的。强身健体，陶冶情操，不仅有丰富健身和实际的技击的价值，而且具有丰富的艺术色彩。表现在武术运动中攻防、刚柔、

虚实、快慢、开合、起伏、动静等交替变化形式，其均衡的势态、和谐的韵律、恰当的节奏，使习练者百练不厌，并且让更多人参与武术中，起到传播武术作用。我们中华民族能够把简单的踢、打、摔、拿、击刺五种技击方法创编成风格各异、形式多样、包罗万象的这么一种健身、强身的方法，要求练习基本功，要不断克服种种困难，冬练三九、夏练三伏，常年有恒等，武术也始终把武德列为习武教武的先决条件，有未曾学艺先学礼，未曾习武先习德的佳话。从全民健身的角度来讲，学什么都可以，只要能起到强身健体、传承文化的作用就好，换一个角度，想要良性、持久的发展，就必须使学生有能力、有机会迈向更高台阶、更广阔的平台去施展才华。武术训练在青少年素质教育中体现出独特价值，用优秀的民族文化之一的武术来弥补青少年身体素质、思想素质等不足，可以提高素质和民族精神素质教育等，使青少年素质教育在延续民族文化血脉的同时开拓前行。

2.2.3 掌握攻防技术

在学校体育中，学校武术开展情况不一，与制定目标之间差距较大，实际情况并不理想，学生对于参加武术学习与参与武术课程的兴趣程度很低。在这样一个背景下，我们提出了攻防教学，武术的本质在于它一定程度的技击性。随着武术专业老师资源的缺乏，学生很难学到真正的武术，相对武术更热衷于跆拳道之类的武术。在这些紧迫的现状下，我们认为提出攻防教学这一教学方法是必要的，攻防教学能在一定程度上能够弥补之前教学存在的弊端。运用攻防教学时，在配合其对学生提高课堂效率的方式，把握好课堂时机、时间，优化课程结构，合理设置教学与游戏实践，示范教学和攻防教学要合理安排，因材施教，满足不同层次，不同阶段学生的需求，达到让学生真正在课堂中掌握攻防技术，参与武术训练，体悟武术文化。学生在广大群众中算是弱势群体，由特殊的生理、心理特点而决定或造成的自身力量弱小或缺的人群。如果他们能够正确武术攻防技术，这样就能够正当防卫，保护自身安全。

2 研究综述

2.1 武术攻防技术概述

2.1.1 武术的概念

武术是中国传统文化为理论基础，以技击动作为本质属性，以功法、套路、格斗为运动形式，注重内外兼修的中国优秀传统体育项目。回顾历代与武术相关的各种称谓以及近现代以来武术概念的嬗变。国内不同学者从不同视角、理论层次对武术文化、历史、传播等展开剖析，从人类学、文化学、逻辑学及大武术观视角下对武术概念进行解析，根据侧重不同提出武术、文化的武术等相关概念，武术的概念随着时间变化而演变。

2.1.2 攻防技术概述

攻防技击性是武术的主要特点，即使是在套路运动中，在动作和练法中，一般也都具有攻防技击的意义。攻防技术是指在武术训练或实战中进攻和防守的技术，攻防意识是指一种进攻和防守的思维活动，武术的攻防意识是武术动作的‘神’，它产生于对武术动作本质特征的理解，即对动作攻防特点的理解。在武术的教学实际当中，根据学生们独特的特点和接受技巧的能力，把那些具有武术攻防含义动作进行深度的了解，并且把攻防的动作看作是一对非常矛盾的问题来辩证地进行处理，更深刻的领会攻防动作的含义，让学生来通过身体悟到以心育体的方式方法。武术中“技击”一词最早见于《荀子·议兵篇》中的“齐人隆技击”，同时在《汉书·刑法志》中也出现“齐愍以技击强”。攻防技击表示士兵杀敌的技术，清王先谦《尚子集解·杨注》：技，材力也，齐人以勇力击斩敌者，号为技击。刘河旺（2011）认为武术在古代被称“武艺”，指骑、射、击、刺等军事技术，因此，武术的最基本特征是技击，总结出中华武术文化的根本载体也是攻防技击。通过以技击性动作为基础再设计丰富多样的攻防技术动作，继而实现武术的健身，娱乐，表演，教育等功能大都是。在中国传统的文化当中，都具有一定的辩证思想的基础，在它们的快速发展并且完善的过程当中，接二连三的从中国传统的哲学当中来汲取以及借鉴中国哲学的原理以及使用

的方法，最终达到中华武术在理论和攻防技法上都能体现出了淳朴的中国传统哲学的色彩。比如说武术中的“动静”观念：动中求静，静中求动，“动”是目的，“静”就是方式方法，目的是为了能够求得体力和精神上都能够得到合理的放松，最后达到“动”的终极目的，以便完成进攻和防守；”刚柔”观：同时必须要求通过以柔来克刚，刚就是进攻的最重要的学习基础，柔是攻防技巧两者相互转换的过渡，最终体现了刚柔相济的特点，为了能够使其变得更快，快和慢两者能够相互结合才能够掌握主动性。“形神”观：是通过不同方面运动的方式来完成大学一整套动作当中的某个动作的要领，这个“形”体现出来的动作的精神和实质的内容就是所谓的“神”。要想将每个动作都做好，不但要符合这些动作的规范，为了能够求得外在“形”的美，必须还要了解动作的关键所和攻防的真正意义，从而体现出攻防技巧是符合矛盾对立统一的这种思想的。

2.1.3 武术教育概述

武术是培育和弘扬民族精神的重要载体之一，在武术教学过程中既要重视传授武术技术和知识、又要重视培育学生身心健康，通过循序渐进、潜移默化的武术学习与锻炼增进心灵成长、强身健体、防身自卫，同时达到弘扬民族精神、传播民族文化的作用。这样在武术教学内容中遵循传统与创新、简易性与系统性、统一性与多样性、健身与攻防性、尚武精神与爱国主义相结合的原则。同时也要更加“简化套路，增加对抗”、“教师主导，学生主体”、“先粗、后细，再精准”是学校武术教育的内在要求、重要方法与可靠保障；“烘托氛围，提升趣味”与“文武双全，德艺双馨”是学校武术教育的必然趋势和终极关怀。武术教育中必须始终贯穿武德和武礼，这才是武术教育中弘扬和培育民族精神的切入点与连贯点，李卓嘉学者在他研究中提出学校武术教育务实推进的路径选择，为绘制当今学校武术教育的未来发展蓝图提供思路与借鉴。回归“技击”在中国武术发展史中必须已经启程，学校武术教育回归武术的核心也必将是“攻防技击；一方面能够从事物的本真出发搜寻制约武术传承发展的根本因素，继承“打”的技术规律，另一方面在武术教学

中回归“技击”传统，能够培养青少年的“尚武精神”，营造“崇武尚勇”的民族氛围，从思想上冲破枷锁，实现中华民族伟大复兴的“中国梦”。王岗学者指出拳种以其高超的技术、博大的理论和深邃的精神思想构成了传统武术的基本文化单元，是中国武术文化赖以生存、发展和延绵的根基，散发着中国传统文化的璀璨光芒。所以在武术教育中面对各个年龄段学生因材施教、区别对待、用系统化视角分析和解决问题，从上到下，从里到外，打造全方位武术在大学攻防技术教学体系是未来趋势，也是重中之重，未来的中国武术教育才会有血有肉、生机盎然，才能够实现掌握武术本质、传承武术文化、弘扬民族精神的根本目的与梦想。

2.2 国内外关于武术攻防技术教学研究现状

2.2.1 国内关于武术攻防技术教学的研究现状

攻防技击是中国武术的灵魂必备，攻防技击的运用必须在武术攻防技术教学中贯穿始终，这样才不会让武术本质发生变化，同时也达到学生武术攻防技术的初衷与目的。在武术攻防体验教学中，教师将对武术的攻防含义进行剖析、讲解、解招、拆招，并让学生模拟实战对技术动作进行运用，然后通过角色互换进行攻防转换，让学生在不同的情境下，体验武术动作的目的、路线、着力点、发力点、运用方法和注意事项。武术攻防技术在现代军队、警营、公民防卫技能中的应用较广。翟少红（2005）武术的基本技术是攻防技术，提高武术技能的训练也都是围绕攻防技术组织的，武术运动的特点也正是通过这类技术展现出攻防特色。因此，武术教材也应该以攻防技术为基本内容，突出攻防运动特点。淡化套路，提倡攻防这是为新的武术教材体系的根本原则，在武术攻防技术教学中应该突出武术动作的攻防趣味，提高攻防技能的锻炼方法，符合武术教学的规律，强调武术实际应用的价值，最终达到满足学生上课需求，同时也符合弱势群体自卫需要、促进身体健康和强化顽强意志的需要，最终通过培养学生的武术兴趣与意识，达到全面提高学生的武术素养。华红光（2011）对上海体育学院 2010 级体育教育专业 3 班和 5 班的学生进行攻防教学实验，研究结果表明：攻防教

学在武术套路课堂中提高了学生学习的兴趣和积极性、活跃了课堂气氛、加强了学生对动作的记忆和掌握，从而使学生更快、更牢地掌握套路动作，培养了学生的合作精神。有学者认为武术教学的内容对学生来说很难，其次就是学校对这种教学内容是一成不变的。还有学者认为中华武术教学的特色内容最主要的体现在武术健身方面，中华武术的学习形式非常的枯燥；并提出应降低武术难度动作，从而来激发学生们的学习武术兴趣。

2.2.2 国外关于武术攻防技术教学的研究现状

以“*Martial arts Offensive and defensive techniques*”为主题词在 Web of Science 数据库查询，得到 10 条记录，但仅有 1 篇文章相关性较强；以“*Martial arts teaching*”或者“*Martial arts teaching*”为主题词在 Web of Science 核心合集资源库查询，得到 248 条相关文献记录，关于武术教学的理论、方法、内容较少，关于武术攻防技术教学的文章更是少之又少。国外的体育高级大学的入学考试当中，在一定的程度上加强了人们对大学体育的重视，但大部分领域的武术没有被视为体验的内容，在现实的教学当中，并不是必不可少的一门教学课程，这在武术教学当中基本上不符合课程学时的要求。且学校不能保证武术的场地与器材这些武术教学的硬指标。在武术教学对学生作用领域，周明华（2016）在 2016 年国际教育管理科学和经济会议提交论文《*A Study on the Necessity of Promoting "National Primary and Secondary School Students Martial Arts Aerobics" in Primary and Secondary School*》中提到作为中国传统文化的重要组成部分，武术是中国灿烂文化的瑰宝，也是中小学体育教学中重要内容。具有其它体育项目不可代替的功能，如增强民族凝聚力和弘扬民族精神的价值。推动武术在与传承理念指导广播练习形式中小学武术和中国传统文化，促进和培育中国的民族精神。它不仅丰富了教学学校的内容，而且也增加了学生的运动类型，并增强在中国儿童和青少年的身心健康，同时促进和传播武术。同时国外知名会议及期刊在武术信息化教学领域十分关注，

Feng, JH(2017), 《The Application of Intelligent Classroom and Multimedia in Physical Education and Martial Art Action》提到信息技术的发展为我国教学模式的优化提供了很好的技术支持。智能课堂多媒体技术在中国体育教学和武术分析中的应用, 为我国体育事业的发展提供了一条新的途径。因此, 阐述了多媒体技术和智能教室, 然后通过教学实验方法对智能教室和多媒体在体育教学和武术动作分析中的应用进行了分析和研究, 多媒体教学模式被验证。多媒体技术和智能课堂的应用在中国体育与武术教学中取得了一些成绩。Cao, PF(2017) 《Research on Martial arts Teaching System Reform Based on Information and Communication Technology》提到随着教育信息化的发展, 本文阐述了武术教学体系改革势在必行的原因。在教学内容, 教学方法以及教师问题等方面都需要改革。为了促进改革武术教学体系, 武术教师应具备使用信息和信息技术的能力, 以及武术知识及其结合的能力。通过分析教学的信息和通信技术模式, 它可以更新现有的武术艺术教学方法。此外, 教学武术的影响教学和学生的积极性武术有显著的促进作用[20]。关于武术攻防技术领域, 学者运用运动力学视角对攻防技术进行研究, Mustapha, G 《Biomechanics research on martial arts - the importance of defensive study》武术是一门自卫艺术。大多数武术生物力学研究更多地集中在进攻而不是防守方面。对防御技术的深入研究同样重要, 因为自卫的真正应用需要个人先防御, 反其道而行。其研究表明武术生物力学正在扩大, 平稳发展趋势, 防守技术是处于同等重要的武术, 有关更多的生物力学研究的防守技术在武术应该进行。

3 研究对象与方法

3.1 研究对象

研究对象为武术教学内容, 实验对象为晋大学院体育学院本科学生。

3.2 研究方法

3.2.1 文献资料法

根据文章的研究目的和研究内容，研究通过登陆中国知网查阅和浏览了有关“武术攻防技术教学”的相关文献资料，例如图书、期刊、报纸杂志等等。同时查阅山东师范大学的图书馆书籍，以及中国武术的拳谱，并在万方网站数据资源系统、电子图书等相关研究方面都进行了大量的了解，在前人研究的基础上，进行文献的整理和分析，为本文的研究做好基础工作，为确定研究方向和内容以及论证分析提供理论和理论依据。

3.2.2 专家访谈法

以武术教学为主体，根据论文研究需要，采用电话、面对面以及邮件咨询武术学科内专家和有经验的体育老师，对论文的可行性以及对论文研究有关问题进行请教，通过以上方式获取相关资料及有用信息，同时咨询了如何更好地在大学开展武术攻防技术教学，并对专家的建议进行总结归纳，在实践教学中灵活运用。

3.2.3 问卷调查法

通过文献资料查阅了解相关研究，根据前人对武术教学情况的问卷调查研究，总结并设计了大学生武术攻防技术教学情况问卷，在导师和专家的指导下通过反复修改问卷，经过效度、信度检验后进行问卷发放，经过计算和比对，内容效度为 0.73，重测效度为 0.82。共分发 117 份问卷，实验班（两个班）58 份，对照班（两个班）59 份，最终回收实验班问卷 56 份，对照班调查问卷 54 份，问卷有效回收率为 85.47%。

3.2.4 实验观察法

在武术课堂中进行武术攻防技术教学实验应用，运用实验法，设立实验班和对照班，所有的动作都属于武术大类，能够代表武术攻防技击，在实验班教学采用自编攻防技术，对照班采用《初级三路长拳》第一、二段教学，共 18 个动作。在教学过程中通过观察、

分析学生的学习态度，最后围绕学生的整体自我评价、上课状态、学习成绩等分析教学效果。

3.2.5 数理统计法 运用 Office Excel 进行相关问卷问题的答案整理与标注，同时进行简单的比例分析，用简单明了的图形或者比值支撑相关结论。并且将实验前后的学生的武术技能水平、身体素质情况和武术的学习兴趣等情况，通过 SPSS19.0 进行对比分析，计算相关数据平均数、方差、置信区间，综合问卷调查分析学生武术学习的效果，进一步探索武术攻防技术新编教学方法的效果。

4 实验内容

4.1 实验依据

4.1.1 武术教学内容

到目前为止，中国武术是体育教育的重要组成部分。在了解武术教学内容之前，我们应该了解体育教学的内容是什么。武术教学的内容是通过武术教育为目的，按照武术技术锻炼、运动技能学习和游戏教学等方法，通过组织完善的训练，可以在学习过程中进行教学武术攻防技术内容的渗透，有自己独特的地方，融合实践性、娱乐性、健身性、人际交往的开放性、空间的一致性于一身。武术教学内容应该是各个学校体育课程中教学内容的重要组成部分。在它进行改革以前，我们必须弄清楚什么才是武术教学的内容以及武术教学的分类。通过体育教学内容方面的概念，我们可以把武术攻防教学的内容定义成以武术教育中最主要的，通过武术对学生进行身体练习，技能学习，组织比赛，游戏等等的多种形式。能够在教学的环境下进行的内容的改变。武术具有两种不同的运动形式，所以武术的教学内容也可分成三种套路运动形式的武术，武术教学的内容功法以及运动形式的教学，格斗运动形式的教学等都很重要。毛振明通过分析，把武术教学的内容根据教学目的从而进行分类，并把武术列为为掌握运动项目技能的身体练习的项目。

4.1.2 攻防与套路的对比

武术套路和进攻防御技术是表现武术内涵的两种主要形式，虽然它们的关键词都可以大致概括为“攻击”、“防御”，但二者在外观表现、内容结构、功能价值等方面仍存在明显差异。进攻防御技术十分重要，它依托克敌制胜的核心目的，将日常行动进行了高度的艺术化处理，并自觉追求更深远的价值意义，即以标准套路为主要材料和防守动作来进行艺术概括，最终表现为武术运动。

4.1.3 防身自卫学习

探究性学习是体育教师创造一个类似于武术教学过程的研究情况，引导学生在学习过程中选择并且确定在武术课程研究的课题，引导学生独立自主，积极发现问题，自行进行相应的探索发现，了解武术的知识以及技能。探究性的学习精神文化的培养，从而得到最清晰的结论。体育教师的传统习惯的武术活动教学告诉学生，学生只要跟着他们，不要问为什么。这样导致学生盲目的跟随教师的脚步，只培养了学生机械式的模仿。这是大部分传统武术教学培养的模式。有的老师教学到当中有十分大的问题，想要从教学武术当中探索一些事物，但是实际上，研究性的学习并不意味着所有都要求学生自主的创新，目前有一些学习内容是非常常见的，如手型，步型等。有些教师没有行动方法来告诉学生明确的结果，而是教育学生要通过自己的思考以及探索，最终得出结论，这从一定程度上有助于培养学生的意识以及习惯。也就是说，从学生角度上考虑，学习的结果并不是最重要的，最重要的是学生能够体验这个过程的探究、学习的探索方法。

4.1.4 学生内部动机激发

攻击性的防守技巧教学对挖掘学生学习的动机具有重大的意义。典型的内在动机就是求知欲，本文在教学实践过程当中发现了这样的问题：大学学生在武术的教学中的武术要领，具有浓厚的学习兴趣。但是在长时间的教学过程之后，学生对于武术课程的学习兴趣却慢慢的下降了很多，这十分影响武术教学的效果，部分学生甚至

对武术产生了抵制心理，严重影响了学生渴望了解接触武术的积极心态。我们认为这些都是由于传统武术课程教学的模式导致，以及学生的期望有非常大的不同。难怪有上述情况。研究发现学校在武术课教学中，应慢慢的渗透进攻与防守的教学方法，有人提出了体验式教学，并取得了较大的效果，这样能够从侧面满足学生求知欲，充分挖掘学生学习武术的潜力。他们在整个武术的学习中非常的主动，学习的主动性以及被动性在教学效果上有很大差异。研究表明，动机的产生是有多方面的因素的，研究论证了动机在武术教学中的重要作用。也就是说，武术应注重把握这一点，才能可持续的发展武术课程。

4.1.5 攻防教学提升学生记忆力

研究发现攻防教学这种新颖的教学内容能够更新学生对武术的整体观认知，让学生从大脑中重组武术动作，强化动作记忆。在武术教学中通过讲解、示范、演练动作攻防技术，通过多种途径将增强学生对武术攻防技术学习掌握和加深记忆。这种新的教学内容允许学生使用一定的进攻行为，促进学生大脑皮层的兴奋程度，并且合理地把握进攻与防守意识。在这种情况下，他们所学习的技术动作能够被高速的记忆，且在头脑中产生深刻的印象。总之，在教学常规的教师，了解武术的基本知识，同时掌握基本的日常工作内容和基本的防守技术，渗透进攻在武术教学的含义和防御的使用，从而提高武术的综合技术，提高学生对武术的全面攻击理解，学生既可以做基本练习，了解进攻和防守的动作，还能增强身体协调灵敏能力，让学生在头脑中更加清晰进攻与防守的意义与技术动作，加深学生对武术每个技术动作的理解，产生发散思维，提高学生对武术内涵认知。如果你了解每个攻击和攻击的含义以及上下运动的关系，即使在一个被遗忘的进攻和防御行动的实践过程中，我们可以根据其攻防含义和上下动作的关系记住动作过程。但是如果只记住的动作的表现形式而忽略了其内在的含义，那么对攻防动作的记忆变不会持久。

4.2 武术攻防技术教学实验设计

近几年学校一直在进行各种形式的课程改革，为了就是寻求一种更加完善的教学与学习模式，使教师能更、学生能更好地学，以提高学习效率。但是在体育教学改革上的重视程度相对其他学科显然不是很高，大部分武术教学还是一直沿用很早的教学模式，极大削弱了学生上课的积极性。本文在理论研究基础上，围绕大学生的体育课，通过对大学生在课上体育学习状态的调查，对得出数据进行整理分析，运用武术技击教学方法开展教学实践，以实验班、对照班的形式进行比较，在技击教学实践中，不断提高学生的兴趣。大多数学者认为武术技击教学对提高学生主动学习武术有着重要作用，在武术技击的同时应多给学生讲解我国的传统文化，武德思想，避免学生过于争强好胜思想，讲解古代武术家的英雄事迹，为我国大学生的爱国思想打下基础。改变多年来武术教学中通过套路的形式为主要的教学内容，把攻防技法作为教学的主要内容进行教学的实验研究，讨论其中的学生学习攻防技巧以及套路运动当中对武术的认识、练习成绩等各个方面整体的水平不同。在课程教学的标准当中，对于高校的课程落实有必要对高校武术教学内容进行改革以及创新，为我国的高校武术教学攻防技巧以及武术教学课程的内容提供理论知识以及实践依据，加强高校校园学生们对体育的热爱，提升身体素质，通过对武术攻防技术的了解，从而达到热爱武术的效果，营造浓厚的体育氛围，真正的做到快乐体育，也同时为了中国传统武术的发展做出了贡献。改变多少年来高校武术教学中通过套路的形式为主要的教学内容，把攻防技法作为教学的主要内容进行教学的实验研究，讨论其中的学生学习攻防技巧以及套路运动当中对武术的认识、练习成绩等各个方面整体的水平不同。探讨是否符合推动学校的体育课程改革需求，是否有利于武术教学在体育课程当中的发展与培养。

4.2.1 实验对象

实验对象为晋大学院体育学院体育专业六个班，采取随机的方式，抽取四个班（共 117 人），实验班由一班（男生 17 人，女生

13 人)与四班(男生 16 人,女生 12)组成,对照班由三班(男生 16 人,女生 13 人)与五班(男生 16 人,女生 14 人)构成。

4.2.2 实验时间

2017 年 9 月——2018 年 12 月,每周分别有 4 学时武术课,持续教学 1 个月,共 16 学时课。

4.2.3 实验地点

晋大学院武术馆

4.2.4 实验变量控制

自变量:研究主要探索武术攻防技术教学,所以教学内容是本研究唯一的自变量,实验班进行武术攻防套路及对打教学,对照班进行初级拳的教学。因变量:因变量为实验班与对照班前后测试的身体素质及生理状态,对武术课喜爱程度、满意程度、重视程度、学习成绩等。为保证实验的严谨性,对无关变量进行控制,如上课时间、教学方法、教学进度、上课要求、评价方式、场地、教学环境等尽量保持一致。使研究更加科学有效。

4.2.5 实验前后测试内容

根据实验要求,需要对实验班及对照班进行实验前后测试,测试前对学生基本信息进行统计(姓名、性别、年龄、身高、体重),测查身体素质情况(体重、立定跳远、安静时的心率、一分钟跳绳以及 50 米跑),同时调查学生对武术课程的喜爱程度、满意程度、学习成绩以及重要性等数据进行采集,后进行数据分析,为研究提供数据支撑。

4.2.6 实验班与对照班教学内容

为更加明确研究分析出武术攻防技术教学在学生学武术课情况,运用科学实验方法,分实验组和对照组根据学生身心发育情况和实验目的,分别教学武术内容,如下阐述教学内容。实验班与对照班教学计划及具体教学教案参照附录 3、4、5。

4.2.6.1 对照班教学内容

对照班教学内容：主要教学第三路初级长拳第一段、二段的内容，分别是：（1）虚步亮拳（2）并步对拳（3）弓步冲拳（4）弹腿冲拳（5）马步冲拳（6）弓步冲拳（7）弹腿冲拳（8）大跃步前穿（9）弓步击掌（10）马步架掌（11）虚步栽拳（12）提膝穿掌（13）仆步穿掌（14）虚步挑掌（15）马步击掌（16）叉步双摆掌（17）弓步击掌（18）转身踢腿马步盘肘。以上动作由手型、手法、步型、步法组合而成，体现武术基本动作。基本手型：拳、掌、勾三种手型，基本步伐：弓、马、仆、虚、歇五种步型，同时具有一定数量的手法、眼法、身法、步法、拳法、掌法、肘法和屈伸、直摆、不同组别的腿法。

4.2.6.2 实验班教学内容

实验班教学内容，主要分为两大内容：第一、攻防套路：起势，跃步劈掌、马步架冲拳、提膝亮掌、弓步双架掌、右蹬腿、左鞭腿、勾手侧踹、虚步护身掌弓步架拳、马步格挡、接手勾踢、弓步反劈拳、丁步勾手亮掌、马步双推掌、翻身跳、虚步护身掌、收势。第二、对练教学内容：

甲	乙
起势	起势
跃步劈掌	弓步架拳
马步架冲拳	马步格挡

提膝亮掌	接手勾踢
弓步双架掌	弓步反劈拳
右蹬腿	丁步勾手亮掌
左鞭腿	马步双推掌
勾手侧踹	翻身跳
虚步护身掌	虚步护身掌
收势	收势

总结：套路教学：动作简洁易学易教、攻防实用、演练流畅，体现传统、兼顾美观。拆分教学：攻防清晰、劲力明确、成对练习、打练结合、招法典型、由浅入深。推手教学循序渐进，难易相间、分级明确、规则清晰、评判简单，教学安全。

4.2.7 武术教学注意事项

学生的安全是学校以及家长甚至是对社会来说首要关心的一个问题。在攻防技法的学习、练习、领悟中，因为动作的技击性较强，为避免学生分不清武术动作的轻重，在设计攻防技术动作时特别设计了三个等级，针对不同学生不同能力与掌握程度或由低到高动作设计，所以教师在武术课之前就要对学生强调安全注意事项，重视安全教育。且要积极采取有用的方法手段进行这种安全教育。老师应该要求学生老师都按照规定部位进行进攻防守技巧，强调学生们能够相互的照顾、并且点到为止，防止伤害事故的发生。这样能够有助于武术老师教学的顺利进行武术教学，并且对武术的发展有进一步的提高。攻防技法作为目前新型的武术教学的内容，本次通过学生进行武术教学的实验研究，发现在武术内容的创编上还具有大量得不足。教育部及各学校体育部武术老师在设计攻防技术教学内容时，应根据学生的不同，创编简单易学、攻防技术突出且实用性、连贯性和系统性都非常好的武术教学内容。同时还应科学的规定教材系列和选用教材系列，为体育教学提供帮助，要做到建立较系统的、较科学的武术攻防技法教学方面的改变。

5 实验对比与调查结果分析

5.1 实验对比结果分析

5.1.1 实验前实验班与对照班的学生身体素质与心理状态 实验前，我们对两个班级实验前身体素质情况、对课程的喜爱程度、满意程度、学习成绩以及重要性等五个方面进行了数据分析，自变量为武术教学内容，通过一定时间武术攻防技术教学，通过测试对比对课程的喜爱程度及满意程度等指标，可以分析出武术攻防技术教学是否有一定的教学意义。

5.1.1.1 学生身体素质情况分析

我们对实验前学生的身体素质进行了测试，统计包括学生的年龄，性别，身高，同时最主要测试内容为体重，立定跳远，安静时的心率，一分钟跳绳以及 50 米跑。通过 SPSS19.0 对测试的结果进行了单因素方差分析。

根据表 5-1 显示，学生实验前对照班与实验班各方面身体情况的分析结果：年龄、身高、体重、安静时心率、立定跳远、一分钟跳绳、50 米跑均不存在显著差异 ($p>0.05$)，也就是说受试者在实验前两组别之间无差别。因此能够保证样本水平相同，研究结果的客观性。

5.1.1.2 实验前学生对武术课喜爱程度、满意程度、重视程度与学习成绩的对比表

我们计算单因素方差分析， $F=1.471$ ， $P=0.716>0.05$ ，表明各组之间明显差异不存在，我们通过多重比较呈现出了这种无差异的情况。对其进行一定的分析。晋大学院学生实验前实验班与对照班武术喜欢情况可以发现，两个班级对武术课的喜爱程度都属于一般情况，但大部分学生倾向于不喜欢的状态。根据 Pearson 卡方检验 $P=0.956>0.05$ 可以看出两个班在实验前对武术的喜欢程度基本上一样，没有太大的差距，能够保证实验结果的公平以及公正性。根据表 5-2 可以发现，大部分学生对武术课程存在一定的不满意，满意度很低，实验班有 36% 的学生对课程不满意，对照班则有 42% 的

学生对武术课不满意，满意的学生也相对较少。对满意程度的卡方检验分析发现，Pearson 渐进 Sig. (双侧)=0.754>0.05，表明两个班对课程满意程度不存在明显的差异性。

本文根据前一学期武术开展之后，教师对学生武术评分情况进行了统计，满分为 100 分，优秀为 90 分以上，良好为 80 分以上，60 以上为合格，及格分为 50 分，50 分以下为不及格。我们可以发现大部分学生仅在合格边缘，优良学生只占不到 30%。通过对该数据进行卡方检验， $P=0.834>0.05$ ，表明两组之间在学习成绩上也没有明显的差异。通过对两个班级的问卷调查分析发现，学生对上武术课认知大部分是无所谓的状态，学校开课便上，不开也就不上。根据数据统计发现，实验班与对照班均有 30% 的认为不应该上武术课，认为武术没有作用；实验班与对照班分别有 46%、50% 的认为学校是否开设武术课程无所谓；实验班与对照班只有 24%、20% 的人认为武术课较为重要或者很重要，学校应该给予极大的重视。根据卡方检验，如表 5-6 所示，两个班级无明显差异。

5.1.2 实验后实验班与对照班的学生身体素质与心理状态

5.1.2.1 实验后实验班与对照班身体素质情况对比

通过对实验后两个班的数据分析可以发现，实验班的一分钟跳绳成绩较对照班有一定差异 ($p=0.024<0.05$)，但这种差异不是非常明显，产生这一现象的原因是实验班的攻防练习明显使学生的弹跳与灵敏素质提高，而对照班没有太大的变化；两者没有产生很明显的差异原因是，由于条件限制，本实验进行时间短，如果能够系统长时间施行，效果肯定会有更明显的变化。其次我们可以看出，两个班级除了立定跳远之外，其他素质两组都没有明显的差异性。

通过我们发现实验后除了一分钟跳绳两组存在明显差异以外，其他素质均无明显差异，因此我们为了分析学生实验前、后的心率、立定跳远、一分钟跳绳和 50m 跑等素质的变化，对前后两组数据进行了多因素的方差分析，Levene 检查呈现结果如表 5-8 所示， $P>0.05$ ，方差齐性。

5.1.2.2 实验后学生对武术课喜爱程度、满意程度、重视程度与学习成绩的对比

良好的教学质量的能否得到提升是由一定的生理学或者是心理学的因素决所定的。武术动作技能的形成是比较复杂的，从生理学方面来看，这需要人体全部的协调活动来完成，这种运动的生理方式大分别通过人大脑的皮质活动与肌肉的活动来完成。研究表明武术动作技能的形成的快慢与技能保持的时间长短和学生对该运动的兴趣水平有很大的关系。从心理学的方面来说，随着大家练习的次数一直的增加，因此进行某方面的操作和智力活动的速度都很快，并且学习的准确性也得到了很大的提高，这是技能形成的正常情况。也就是说如果学生对武术课程与内容没有较大兴趣，便会导致技能形成缓慢且学习时间较长的情况。因此我们通过攻防练习希望能够改善这一现状，让学生从心理与生理层次上均得到一定的提升。

我们通过分析实验后实验班学生与对照班学生心理状态的对比情况，可以看出学生对武术课的喜欢有明显的改善，大部分学生不再讨厌武术课；满意程度与重要程度也有很大的改善。但数据表明学生的学习成绩的差异却并不明显，我们认为产生这一现象的原因也是由于客观条件的限制，导致我们授课时间较短，使得学生没有完全掌握有关武术攻防内容的大部分的技巧。

5.1.3 实验前后实验班和对照班的学生身体素质情况的对比

根据实验我们可以看出，实验班与对照班学生的安静时心率只存在实验后与对照班前测有一定的差异，但这一差异并不能说明问题，其他均无明显差异；学生立定跳远成绩实验前后虽有一定的改善趋势，但均无明显差异；学生一分钟跳绳有明显的变化，实验后测与实验前测、对照前测、对照后测均差异明显（ $P < 0.05$ ），对照班实验前后无明显差异，这说明攻防练习明显的提高学生的一分钟跳绳能力；同时我们还发现，学生 50m 跑的能力也有一定的提升。

5.1.4 实验前后学生对武术课喜爱程度、满意程度、重视程度与学习成绩的对比

满意是人们的一种积极的心理状态。学生对大学武术教学内容满意程度是学生的需求在得到满足以后的所得到的快乐感觉，是学生对大学武术教学结构的事前了解和实际学习后所得到的实际感受，这两者具有一定的相对关系。一个好的体育教学课的核心就是要有一个合理专业的教材，如果想要达到大学生适应且综合评价较好的体育教材，符合大学学生的心理特点是必备情况，同时还要符合大学学生的身心发展与文化需求。教学的内容非常直接的反映出了学习的目标和培养的目标，这就是培养武术人才基本素质、加强教学的质量的核心部分，武术体育课程的教学是否基本的达到了教学的要求，武术课程方面的教学内容是最重要的，也就是说，传授给学生他们真正喜欢的武术内容与武术功法技术，才能提高学生喜欢武术的兴趣，这是让学生进行武术知识终身学习的一个非常重要的因素。

通过对实验前、后实验班和对照班对武术课喜爱程度、满意程度、重视程度与学习成绩的对比分析发现：在喜爱程度这一层面，实验班学生在进行实验之后，与对照班有着明显的差异，且学生实验前后差异显著，而对照班并不存在这种差异；在满意程度这一层面，我们只发现了实验班学生实验后与对照组学生存在的差异，其他无明显差异；在学习成绩这一层面，无明显差异是实验前后两个班级结果；在对武术课的认知重要程度这一方面，实验班学生在老师攻防技术教学完成，与对照班实验后产生了十分明显的差异

($P=0.002<0.01$)。也就是说，通过较长时间的攻防教学后，从学生反馈情况看，学生对武术课在喜爱程度、满意程度与认知重要性等方面有了很大的改善。

5.2 问卷调查结果分析

5.2.1 武术课程开展情况

学校是培养人才的摇篮，学校应为武术的人才培养、武术文化传播、武术国际发展提供良好的平台。进攻和防守技术是小学武术教学模式中的内容，从基础做起，10年后，20年后，几乎每一个学

生，或多或少都会有一些武术技能和知识。中国功夫在校园里的大步发展，能够使学生的健康状态大大改善，具有神采飞扬，意气风发的气质。下面是对孟庄镇大学随机抽取的喜欢武术和不喜欢武术的各 50 名学生进行问卷调查。

通过问卷调查了解其中存在的内因发现，学生喜欢武术的原因很多，但主要有以下几点：耍帅，占总人数的 2%，强身健体占总数的 40%，自卫占总人数 30%，其他占 8%。总的来说，学生喜欢武术主要是因为武术对身体素质好，其次是防身自卫。同时，学生不爱武术的理由有很多，主要认为武术是不现实的占总人数 61%，认为复杂和难学总人数的 30%，认为枯燥无味的占学生总数的 9%。从这个数据上来看，大学教学在选择和设置武术教学内容时，还有应该考虑学生的喜好，以学生的需求为中心。武术作为一种实用、易学、强身健体的防身术，它本身的攻防技术能够是学生参与进来，充分触发学生的学习参与兴趣，从而武术教学内容与武术文化体悟更符合学生的实际需要。

5.2.2 对武术的了解程度

经调查，学生对于武术这一门课程并不是很了解，不了解人数的占总数人数的武术 42%，一般理解总人数的 36%，不懂的学生几乎占了总人数的一半。也就是说，学校在武术教学传授学生技能的同时，还应加强武术理论知识的讲解与文化的解读。基于他们对武术了解的方式（表 5-10）：影视作品占总人数 28%，武侠小说占总人数的 12%，电视节目占比为 14%，武术课占比为 38%，其他方式占比为 4%。我们可以看出，人们了解和传播武术的重要途径之一是学校武术课。针对大多数学生不了解武术的现状，在武术教学中应适当提高武术理论知识的内容。从武术的技术挖掘到武术文化的渗透会蔓延到技术的教学，使学生在武术攻防技术知识学习与掌握的过程中，逐步培养成终身进行武术锻炼与习练的习惯，最终满足弘扬和培育民族武术文化精神的意图。

6 大学武术攻防技术教学存在问题与策略

6.1 武术攻防技术教学存在的问题

6.1.1 教学目标单一

武术沉淀是缓慢实践积累的过程与路径，武术教学也应该坚持不懈、循序渐进的使学生参与进来，但整个孟庄镇大学武术教学受到学术等其他各种客观原因，在教材内容上只是一套长拳的传授，历年学生学习武术在内容没有太大的变化，创新性不够。学生由于其它课程还需要继续学习，所以练习武术的时间十分有限，侧面催促教师尽快完成教学任务，教师时间紧、任务重，面临着种种困难，教师不能够将全面的武术知识传授给学生。调查结果也表明，学生普遍认为武术教师对学生的学习效果评价的方式单一，主要是期末考试的形式。但只会导致在短时间内学生为应对考试或教学目标，赶紧学习或死记硬背。这种方式只有常规的学习，并没有对所学内容完全理解，教师们也没有足够的时间去讲解武术文化的作用。引导学生学习武术的方式往往是模仿练习，武术教学的效果，在短时间内初步学习武术会迅速遗忘，在整套结束后让学生再考试效果十分不佳。再加上其他客观原因的存在，阻碍了学生进行武术课程的学习的动力，且局限了学生对武术内涵的把握。从这个层面上可以看出，学生并没有完全理解武术内涵和真正掌握武术基本技术动作，只是做到的了解，更不能学习参悟武术每个动作的精神内涵。

6.1.2 武术教材落后

中国目前的武术教学被编写了几十年，大部分是武术的介绍和解释，对内容和具体表现形式的介绍较为单一，缺乏武术知识的分析，不能随着时代的发展和需要进行更新和替换。在实际武术教学、学习和实践过程中，教师往往更多的是在网络视频或课外阅读的帮助下获取最新的教学方法与内容，教材在整体教学中的作用并不是很多，使用较少，从而使得在教材的实际教学中，导致学生不能完全掌握系统的理论知识，制约了武术教学进度的阶梯式发展。同时大学的武术教学未遵循循序渐进的制度，未考虑到学生的年龄不同和个体的心理特点，是非常突出的一种教学内容上面的结构形式缺

陷，在教学的内容方面，大学的武术教学的内容，大部分都集中在了武术操或者是基本的长拳学习上面，大学的武术教学内容更多的是在难度方面的了解，没有做到与该学生的学段相适应，与其身心的发展特点相适应。

6.1.3 武术设施缺乏

中国是发展崛起中的国家，让一些人和一些地区的社会主义市场经济体制下的宏观经济形势变得丰富，城市和农村经济的发展出现了暂时的不平衡。但最主要的是首先解决体育教师、教学材料、设施、设备等基础问题，但是即便是体育设施问题能够解决，对于武术设备的投资也不会很大。我们认为，其中最主要的原因是西方体育思想的渗透，导师人们对中华传统武术的认知变少。同时，因为农村经济发展较慢，教育投资少，能够对武术教师的专业培训更少，大部分农村甚至没有武术教师，这也限制了武术课程的发展。所以说，城乡发展的不平衡，武术设施设备的缺乏是制约大学武术教学普及的主要因素。

6.2 加强大学武术攻防技术教学的策略

6.2.1 推进教学内容改革

民族传统体育课程体系改革，旨在加强专业训练，培养创新型、个性化的体育人才。在文化素质教育与专业教育在实施方式上，要加强基础，更新内容，实现水平合理化。注重培养学生的实践能力、创新能力和综合能力，调整各类课程的比例，减少必修课、选修课。在可选的阶段，主要是拓展学生的能力，学生可以根据自己的爱好选择选修方向兴趣。学校成立专门的“校园武术”特色课程教学机构，由专业教师牵头，组织相关体育教师和有武术特长的其他教师参与，进行集体商定教学计划和具体教学相关事宜，高校、地方政府和中小学校间的合作体制，促使目标一致，责任共担，资源共享，互利共赢的发展原则，由武术协会组织人员，由高校负责培调，从教学方法、课堂常规、技术技能、理论知识等各个方面进行培训，培训结束后进行考核，考核合格的前 40%名才有资格进入教学，由

各部门联合统一制定教学大纲、教学进度和教案，每个老师人手一份，课程结束后，由教体局、学校等多方进行年度质检，并进行评价考核，排名进行公示，并制定相应的、具体的措施来约束学校、教师。武术教学首先进行武术相关理论方面的学习，让学生了解武术的产生、发展、演变过程，重点讲解武术“礼仪”方面的内容，并着重学习现代社会如何发挥武术的积极作用等方面的内容，然后再教学攻防技术内容。

6.2.2 加强武术教育地位

中国武术的希望孩子们在孩子们身上，尤其是中小学的学生，他们是祖国的花朵是祖国的未来，所以说我们武术的传承就全靠他们，显示出老师肩负重任，任重道远。武术教育是奉献的事业、伟大的事业，在默默的岗位上可以实现巨大的人生价值。首先，学校领导要充分认识并开展武术活动的重要性和必要性知识普及，经常组织学校和学校之间的竞赛和交流。同时增加武术许多方面（身体素质、道德素质）培养，人们越来越重视武术进入中小学课堂，我们应该让学生更多地了解武术，爱好武术。同时，可以达到弘扬中国传统文化的瑰宝，培养学生学习的兴趣；在教学计划上应考虑适当增加武术课程，满足学生的需求，还应增加武术设备建设资金的投入，确保按时上武术课，保证质量和数量，避免学生意外伤害；购买武术学习设备，提高学生的学习能力，加强武术师资队伍建设。根据国家教育的有关政策法规和学校教育情况，合理规划和建设教师队伍。督促学校体育教师严格按照人数编制到位，学校体育教师和学生数量严格按照国家标准，减轻教师压力，保证教学质量。

6.2.3 树立精神文化意识

十六大精神把教育确定摆在优先位置，且不动摇去实现，“文化是综合国力，文化是根，文化的灵魂，中华传统武术文化便是凝聚民族生命力的载体，而武术教学作为传承文化的载体，推动武术也就是为推动中华民族优秀文化，博大精深的民族精神已经积淀千年。我们必须结合传统武术教学方式，取精去糟，开拓创新，将其与现

代的新颖武术内容相结合，加深对武术文化的研究。并且将武术文化教育通过大学武术课程渗透给每一个学生，结合哲学与武术，发展武术文化内容。把我们国家的大学武术教学攻防技术教学作为武术教学课程的内容提供了理论知识以及实践依据，加强大学校园学生们对体育的热爱，提升身体素质，通过对武术攻防技术的了解，从而达到热爱武术的效果，营造浓厚的体育氛围，真正的做到快乐体育，也同时为了中国传统武术的发展做出了贡献。

7 结论

武术代表着中华民族的精神文化，应该得到有力的发扬以及传承，因此，我国应该从大学就开始培养学生的武术文化，本文通过对孟庄镇大学两个班级 58 名学生进行攻防教学的实验前后学生的身体素质与心理状态对比分析发现：

第一，进行攻防教学后的学生对攻防武术教学方式产生较大的兴趣，也都喜欢上了武术，大幅度提高对武术教学课程的满意程度，学生对武术的认知也有明显改善，只是对教师的教育程度不是特别满意；

第二，通过自编武术攻防技术教学，学生可以快速有效的提高大学武术教学效果，实验班学生在老师攻防技术教学完成，与对照班实验后产生了十分明显的差异（ $P=0.002<0.01$ ）。

第三，武术教学之所以一直没有长足发展，存在如下原因：1. 武术教学目标太短；2. 武术课程的教材太过落后；3. 城市经济发展不平衡；这些历史遗留问题长时间的阻碍了我国武术教学的正常发展；

因此，为了加强学生对武术的喜欢以及促进攻防武术教学的进展，学校应该更新教学内容，改革教育课程的体系，与此同时，教育局、政府和学校应该加强武术课程在学校体育课程中的地位与比例，使家长、老师以及学生都能够认识到武术课程的重要性，还要提升学生与公众的民族精神文化，从而达到攻防技术教学能够进一步开展，发扬民族武术的精神。

山西省高校体育教育武术专选教学现状的研究^①

刘双恩 闫慧

(晋中学院体育学院山西晋中 030600)

摘要: 本文通过运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法等研究方法对山西省6所高校体育教育专业武术专选课开展研究,发现:武术专选缺乏理论教学;教学内容缺乏实用性且学生参与实践较少;武术专选教学开展条件无法满足教学需求;学生自己水平参差不齐,其学习武术动机不同,将直接影响教学效果。山西省高校现今的武术专选教学因各种主观、客观因素的影响,已与社会的实际需求相脱节。

关键词: 山西省体育教育专业武术专选教学现状

中图分类号: G80-32

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2018)08(b)-0068-02

回收 148 份,有效率 98.7%,回收率 99.3%。

经过几千年的传承与发展,武术已经逐渐形成了自身独有的特点,具有健体防身、锻炼意志、竞技观赏等多方面功能。为了更好地发扬和传承中华民族传统,应在精神方面加强宣传力度,对此较好的办法就是把武术广泛推广,从青少年时期开始培养对武术的爱好与乐趣。2001年启动了“体育与健康”课程实施,武术被列为高校体育课的必修内容,这对实现我国德智体美素质教育的目标具有积极的影响。既然有明文规定,在现代教育发展过程中,学校体育教育对高校生的健康状况也就更加重视,各学校在体育课中加入了武术基本功、基本套路等内容,而且实行了体育加分的措施,来提高学生对体育的浓厚兴趣,不仅能锻炼他们的身体,培养他们的道德情操,还可提高他们的防身意识,丰富在学校的校园生活。武术作为中国的国宝,其发展前景备受关注,武术人才的社会需求也越来越大,并且对武术人才的培养也提出更高、更新的要求。然而现今山西省高校的武术专选教学因各种主观、客观因素的影响,已与社会的实际需求相脱节。

1 研究对象和与方法

1.1 研究对象

以山西大学、大同大学、长治学院、忻州师院、晋中学院、山西师范大学6所山西高校体育教育专业武术专选课的教学现状作为研究对象,并选取武术专选班学生150名和教师12名作为调查对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过中国知网电子全文检索系统,查找大量关于体育教育专业武术专选的期刊、杂志和文献。

1.2.2 问卷调查法

根据本文的研究目的与内容制定武术专选班教师和学生两种问卷。对选定的体育教育武术专选班教师发放问卷12份(每校2份),有效率为100%;针对学生发放问卷150份(每校25份),

①基金项目:基于应用型人才培养模式下武术教学内容改革实证研究(课题编号:J2017115)。

作者简介:刘双恩(1980,5—),男,汉族,河南清丰人,硕士,讲师,研究方向:体育教育。闫慧(1979,10—),女,汉族,山西灵石人,硕士,副教授,研究方向:体育教育。

1.2.3 数理统计法

调查所得数据通过Excel表进行常规处理,为本文提供事实依据。

2 调查结果与分析 2.1 师资现状与分析

通过调查了解山西省高校体育教育武术专选班的授课教师平均年龄为36岁、习武年限平均为10~15年、学历大都为硕士,以此来看,山西省高校的体育教育专业武术专选教师大都为青年教师,精力较为旺盛,都有一定的武术理论与实践基础,对教学质量也会有一定的保证,但也存在经验不足、专业不精的可能。武术专选教师的擅长拳种情况的调查中,58%的武术专选教师擅长传统武术类,25%的武术专选教师擅长竞技长拳类,17%的武术专选教师擅长散打拳击类。可见,大多数武术专选教师擅长传统武术类,故所教内容多为传统类武术项目,学生所学内容也就相对较局限。

2.2 教学内容调查与分析

武术专选教学包括理论教学与实践教学两个部分。通过调查发现,山西省各高校均能正常开设武术专项理论教学,但其一学期学时数最多也只有8个学时,同样都为武术专选教学内容,但两者的时数却相差甚远,容易造成学生重实践而轻理论的不均衡现象,由此可见,武术专选理论与实践教学时数分配比值不合理的。八成开设武术专选课的高校选用了刀术,五成高校选择器械类的枪术、拳术类的形意拳,开设器械类剑术的只有三成,开展格斗类教学内容的仅有16.7%,而对于功法这一教学内容却没有开展。

2.3 武术专选班教学开展情况

通过对山西省6所高校体育教育专业武术专选学生的调查了解到,学生对自己掌握武术专业相关理论情况非常满意的占比例23%,但仍有约13%的学生对自己理论掌握程度是不太理想的,这就说明武术专选理论教学开展

的课时少,导致学生武术专项理论知识欠缺。不太满意的 比例占 10%、不满意的比例 2%,这一结果较理论情况是好的,对自己技术掌握较满意的人数比理论方面的高出 12%,而不满意的 比例也较理论方面减少了 1%,这就表明山西省 高校体育教育专业武术专选教学较为注重的是武术专业 技术部分的教学,对理论教学较为缺乏。这与学生对武术 专项理论和实践掌握情况的满意度是有较大关联的。教 学内容的安排直接影响学生对自己掌握武术专项理论和 实践的满意度,若安排合理,学生的满意度将大大提升。

兴趣是学习的第一任老师,兴趣促进学习的积极作用 是十分明显的。可见,绝大部分学生对所教内容是抱有积 极态度的,是比较感兴趣的,这将极大地提高武术专选教 学的质量;而另外一小部分不感兴趣的学生与其学习武术 的动机可能也有很大关系。内容陈旧乏味、缺乏实用性, 是无法满足社会需求的,所占比例分别为 22%、34.5%,武 术专业知识技能不足的比例最高,占 37.2%,这几点说明山 西省高校对于武术专选的理论教学内容不够重视,教学内 容无法适应社会的发展,实用性较差。在师生交流方面, 有 21.6%学生经常与教师在课上进行交流与研讨;超过一 半的同学只是偶尔与教师进行教学互动,这部分学生占 62.8%; 15.6%的学生从未和老师进行提问和交流。

3 结论与建议

3.1 结论

武术专选理论与实践学时数比例不合理,缺乏理论教 学。这样将导致武术专选的学生对武术文化的内涵无论是 在深度还

(上接 67 页)

年级立定跳远过程中,为了解决双脚同时起跳,会让学 生在两脚之间夹物品,从而导致了两脚间距离过近,不利 于蹬地发力。

2.2 童话道具,让“条件作业”更趣味

在低年级体育教学中,我们注重情景化、趣味化。为了 提高学生学习的积极性,“条件作业法”中设计的条件可 以贴近情景。如在障碍跑教学过程中,教师会运用跨栏架 让学生钻过去,教学过程中可以导入“解放军”的情景把跨 栏架比作铁丝网,提高学生练习兴趣。

2.3 一物多用,让“条件作业”更精简

在“条件作业法”中,教师会运用一些道具,辅助学 生完成动作。笔者认为运用的道具尽可能精简,不要太多, 道具的使用中会浪费课堂时间,在一定程度上也会引起学 生注意力的分散。尽可能做到一物多用,所用道具能贯穿 整节课最好。笔者在上述案例前滚翻教学中,防撞软管分 别用于体会滚动直线性;下巴夹软管,体会低头含胸;软管 当蹬地线,控制手脚间的距离,达到物尽其用。同时,也 可以不用道具,运用学生肢体做限制性条件,如:学生俯 撑做障碍,练习爬;半蹲平举手做障碍,练习钻等。

条件作业法是体育教学中非常重要的一种教学方法。它 能

是在广度上都无法得到理解。在武术专选教学内 容中,实践部分基本采用套路教学,教学选用内容大都陈 旧、死板,学生的可选择性不够,缺乏合理性和科学性。武 术专选教学开展条件无法满足教学需求;学生自己水平参 差不齐,其学习武术动机不同,将直接影响教学效果。

3.2 建议

武术专选教师不仅要上好课,还应加强课外训练辅 导。针对武术专选学生武术基础水平参差不齐,部分学 生基础较差这一现状,高校在招生时应设立一定的“门 槛”,在开班之前对学生进行摸底调查。另外,正因为武 术专选学生大部分武术基础一般,更应注重功法的练 习,所教授内容不宜过深,但要有专业性,合理分配武 术专选理论与实践学时数。学习精简套路,适当加入攻 防技击练习,激发学生的学习兴趣和练习的积极性。

参考文献

- [1] 杨啸原.试析武术教学改革[J].成都体育学院学 报,2001,27(5):61-63.
- [2] 骆红斌.普通高校武术教学改革初探[J].浙江体育科 学,2000,22(1):35-37.
- [3] 秦子来.普通高校武术教学现状及对策研究[J].北京体 育大学学报,2007,30(8):1115-1116.
- [4] 刘旭东.河南省高校体育教育本科专业武术课程教学 现状及对策研究[D].河南大学,2006.
- [5] 王耀文,王云杰.武术段位制内容纳入高校体育教育专 业教学的研究[J].武术研究,2011,8(4):61-62.

把学生的动作限制在正确的规格上,更好、更快地完 成动作,提高学习效率和教学效果。在体育教学中,教师 需要分析教材的重难点,预设在教学中的易犯错误,结 合学生的学情,善用合适的条件作业,才能提高教学效 果。

参考文献

- [1] 丁俊武.动作技能学习理论的演变及发展展望[J].北京 体育大学学报,2007(3):420-422.
- [2] 邹学云.运动技能形成的心理分析[J].成都大学学报:自 然科学版,1997(4):62-63.
- [3] 冯俊彦,林春源,任钊.学习策略对动作技能认知效果形 成影响的实验研究[J].西安体育学报,2008(5):125-128.
- [4] 姜玉华,殷从建,周兵.体育“条件作业法”的体系构建和 作用[J].现代中小学体育.,2013(6):47-49.
- [5] 姜玉华.条件作业法在体育教学中的运用[J].中国学校 体育,2009(2):35-36.

三路长拳

段旭亮



第一讲

三路长拳概述



长拳，是一种拳术流派的总称。新中国成立后，原国家体委把群众中流传广泛的查、华、炮、洪、弹腿、少林等拳种，根据其风格特点，综合整理创编了长拳。长拳是以套路为主的拳术，既适合基础武术训练，又适合于进行竞赛和技术水平的提高。这类拳术的共同特点是：姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明，并多起伏转折、窜蹦跳跃、跌扑滚翻等动作和技术。



三路长拳介绍

● 编创于1957年。全套除了预备式和结束动作，分为四段，来回练习四趟，每段八个动作，合计三十六个动作。套路内容充实，包括了拳、掌、勾三种手型；弓、马、虚、仆、歇五种步型；手法有冲、劈、抡、砸、栽等拳法，推、挑、穿、摆、亮等掌法，盘、顶等肘法；腿法有弹、踹、踢、拍等；还有跳跃和平衡等动作。套路编排合理，由简而繁，由易到难，有利于循序渐近地进行练习；套路布局和路线变化前后呼应，左右兼顾，均匀合理；在强调动作规格化、注重功力的同时，还较好地体现了攻防意识，增强了学习的情趣。

习练长拳的好处

●经常从事长拳锻炼，能有效地增强体质，发展各种身体素质，提高内脏器官的功能。长拳中的各种手法、步法、腿法和身法，动作幅度大，牵动关节多，使肌肉、韧带拉长并富有弹性，柔韧性大大提高；套路中许多踢打摔拿、窜蹦跳跃和跌扑滚翻等动作，可很好地发展灵敏、速度、力量等身体素质，提高弹跳力和协调性；一套长拳几十个动作要在很短的时间内完成，动作又多起伏转折，节奏多变，因此强度和运动量很大，有效地提高了循环系统、呼吸系统和消化系统的机能；要求每一动作都能做到“手、眼、身法、步、精神、气、力、功”八法协调，对神经系统有良好的影响，支配各肌肉群活动的运动中枢和内脏器官活动的植物神经系统能很好地配合工作；运动节奏的变化，增强了中枢神经系统快速转换的能力和兴奋与抑制交替过程的灵活性。

第二课时

- ◇ 教学重点和难点
- ◇ 1.三路长拳动作路线
- ◇ 2.动作力度、手形、步形正确到位
- ◇ 3.动作连贯、舒展大方

1.手型:

拳: 拳握紧, 拳面平、直腕

掌: 四指并拢伸直, 拇指弯曲紧扣于虎口处

勾: 五指第一指节捏拢在一起, 屈腕

2.手法:

冲拳: 出拳快速有力, 寸劲做好拧腰 顺肩、急旋前臂动作

架拳: 松肩、肘微屈、前臂内旋

推掌: 挺胸、收腹、立腰、出掌快速有力, 有寸劲

亮掌: 抖腕、亮掌与转头同时完成

3.步型: 弓、马、仆、虚、歇、丁、坐盘、插步、盖步

4.步法: 击步、垫步等

第三讲

长拳动作分析

第一课时



三路长拳第一段1~2动

特点：姿势挺拔，动作舒展，快速有力

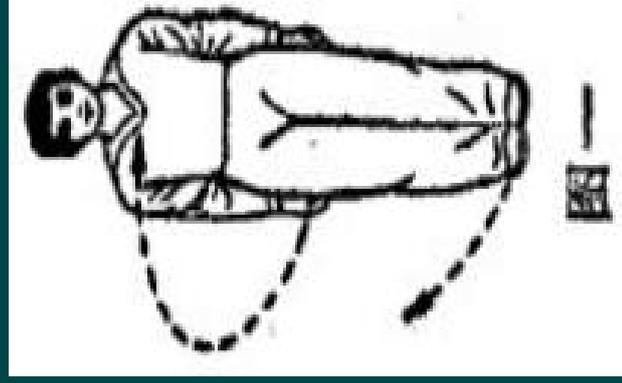


准备活动

- ◆ 1. 绕操场慢跑两圈 (2*400m)
- ◆ 2. 徒手操 (4*8拍)
 - ◆ (1) 头部运动 (2) 扩胸运动
 - ◆ (3) 俯背运动 (4) 体转运动
 - ◆ (5) 正压腿 (6) 仆步压腿
 - ◆ (7) 膝关节运动 (8) 踝、腕关节运动

预备势

两脚并步站立，两臂垂于身体两侧，五指并拢贴靠腿外侧，眼向前平视(图一)。



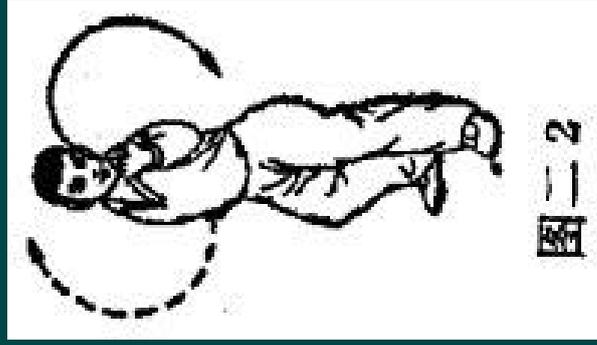
要点：头要端正，颈微收，挺胸，塌腰，收腹

一、虚步亮掌

- ①右脚向右后方撤步成左弓步。右掌向右、向上、向前划弧，掌心向上；左臂屈肘，左掌提至腰侧，掌心向上。目视右掌(图二之1)。
- ②右腿微屈，重心后移。左掌经胸前从右臂上向前穿出伸直；右臂屈肘，右掌收至腰侧，掌心向上。目视左掌(图二之2)。
- ③重心继续后移，左脚稍向右移，脚尖点地，成左虚步。左臂内旋向左、向后划弧成勾手，勾尖向上；右手继续向后、向右、向前上划弧，屈肘抖腕，在头葡上方成亮掌(即横掌)，掌心向前，掌指向左。目视左方(图二之3)。



图二-1



图二-2

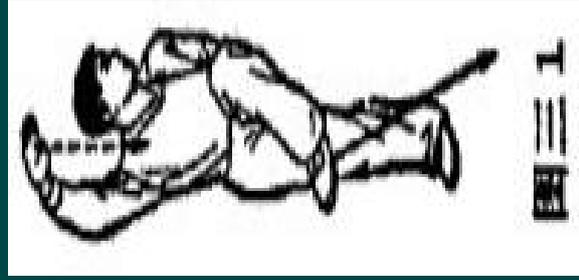


图二-3

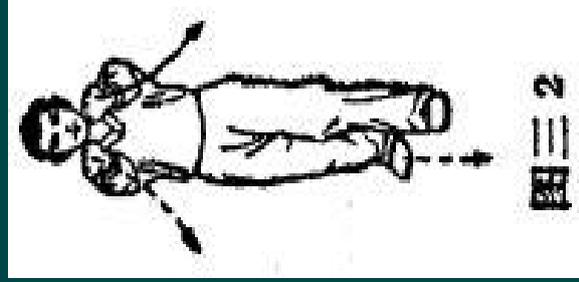
要点：三个动作必须连贯。成虚步时，重心落于右腿上，右大腿与地面平行。左腿微屈，脚尖点地。

二、并步对拳

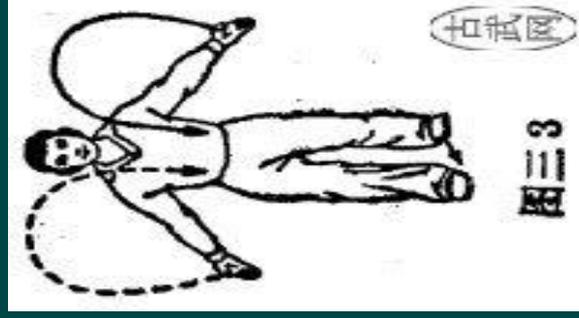
- ①右腿蹬直，左腿提膝，脚尖里扣，上肢姿势不变(图三之1)。
- ②左脚向前落步，重心前移。左臂屈肘，左勾手变掌经左肋前伸；右臂外旋向前下落于左掌右侧，两掌同高，掌心均向上(图三之2)。
- ③右脚向前上一步，两臂下垂后摆(图三之3)。
- ④左脚向右脚并步，两臂向外向上经胸前屈肘下按，两掌变拳，拳心向下，停于小腹前。目视左侧(图三之4)。



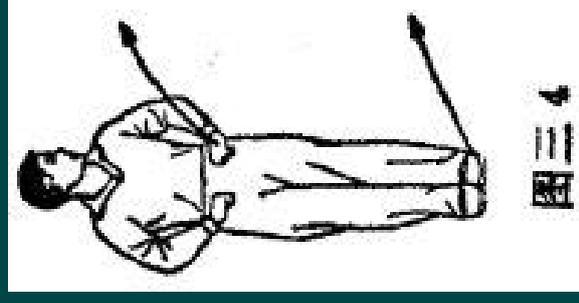
图三 1



图三 2



图三 3



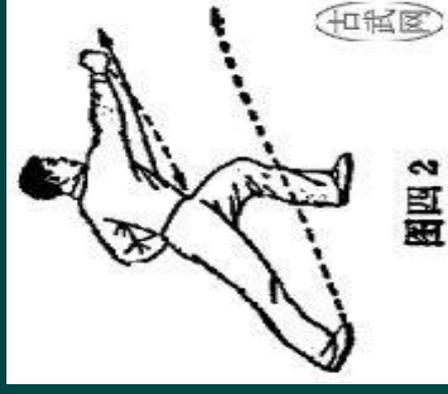
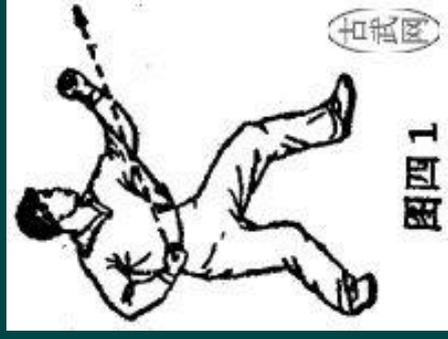
图三 4

要点：并步后挺胸、塌腰。对拳、并步、转头要同时完成。

初级长拳第三路第一节

一、弓步冲拳

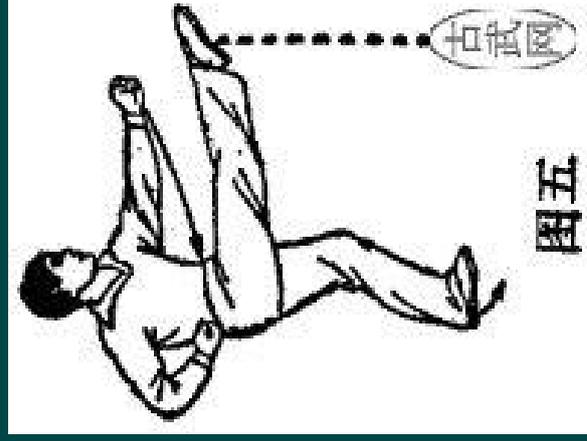
- ①左脚向左上一步，脚尖向斜前方；右腿微屈，成半马步。左臂向上向左格打，拳眼向后，拳与肩同高；右拳收至腰侧，拳心向上。目视左拳(图四之1)。
- ②右腿蹬直成左弓步。左拳收至腰侧，拳心向上，右拳向前冲出，高与肩平，拳眼向上。目视右拳(图四之2)。



要点：成弓步时，右腿充分蹬直，脚跟不要离地。冲拳时，尽量转腰顺肩。

二、弹腿冲拳

①重心前移至左腿，右腿屈膝提起，脚面绷直，猛力向前弹出伸直，高与腰平。右拳收至腰侧；左拳向前冲出。目视前方(图五)。



要点：支撑腿可微屈，弹出的腿要用爆发力，力点达于脚尖。

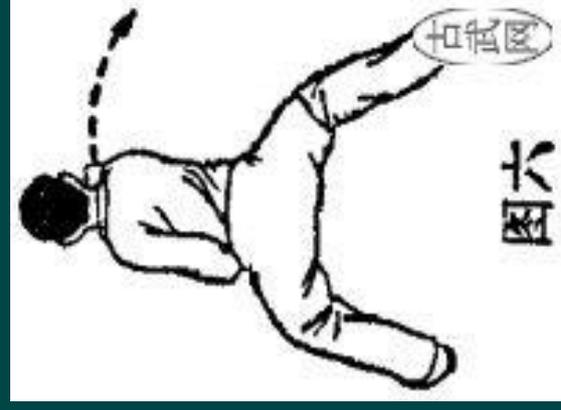
第三讲

长拳动作分析

第一课时



三、马步冲拳 右脚向前落步，脚尖里扣，上体左转。左拳收至腰侧，两腿下蹲成马步；右拳向前冲出。目视右拳(图六)。



要点：成马步时，大腿要平，两脚平行，脚跟外蹬，挺胸、塌腰。

四、弓步冲拳

- ①上体右转90°，右脚尖外撇向斜前方，成半马步。右臂屈肘向右格打，拳眼向后。目视右拳(图七之1)。
- ②左腿蹬直成右弓步。右拳收至腰侧；左拳向前冲出。目视左拳(图七之2)。



要点：与本节的弓步冲拳相同，惟左右相反。

第四讲

长拳动作分析



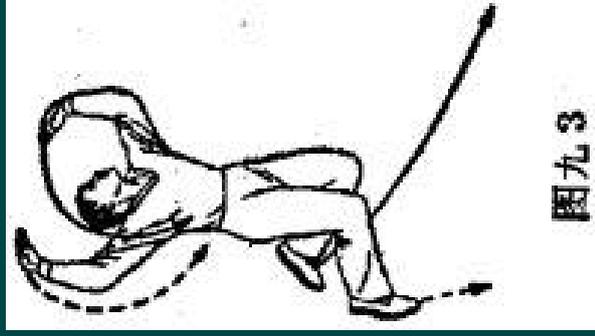
一、弹腿冲拳
重心前移至右腿，左腿屈膝提起，脚面绷直，猛力向前弹出伸直，高与腰平。左拳收至腰侧，右拳向前冲出。目视前方(图八)。



要点：与本节的弹腿冲拳相同。

二、大跃步前穿

- ①左腿屈膝。右拳变掌内旋，以手背向下挂至左膝外侧，上体前倾。目视右手(图九之1)。
- ②左脚向前落步，两腿微屈。右掌继续向后挂，左拳变掌，向后向下伸直。目视右掌(图九之2)。
- ③右腿屈膝向前提起，左腿立即猛力蹬地向前跃出。两掌向前向上划弧摆起。目视左掌(图九之3)。
- ④右腿落地全蹲，左腿随即落地向前铲出成仆步。右掌变拳抱于腰侧，左掌由上向右向下划弧成立掌，停于右胸前。目视左脚(图九之4)。



要点：跃步要远，落地要轻，落地后立即接做下一个动作。



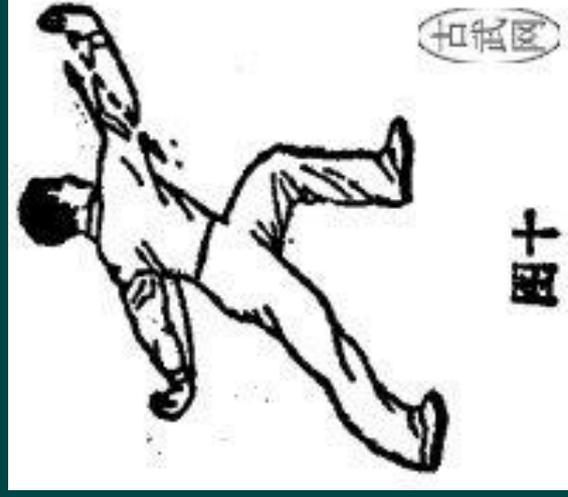
第五讲

长拳动作分析



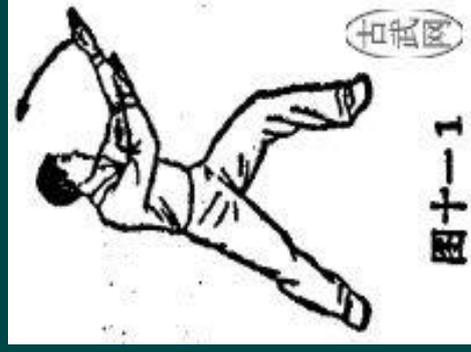
三、弓步击掌

①右腿猛力蹬直成左弓步。左掌经左脚面向后划弧至身后成勾手，左臂伸直，勾尖向上，右拳由腰侧变掌向前推出，掌指向上，掌外侧向前，目视右掌(图十)。



四、马步架掌

- ①重心移至两腿中间，左脚脚尖里扣成马步，上体右转。右臂向左侧平摆，稍屈肘；同时左手变掌由后经左腰侧从右臂内向前上穿出，掌心均朝上。目视左手(图十一之1)。
- ②右掌立于左胸前；左臂向左上屈肘抖腕亮掌于头部左上方，掌心向前。目右转视(图十一之2)。



图十一-1



图十一-2

要点：马步同前。



第六讲

习练长拳的注意点

习练长拳的注意点

1. 姿势准确
2. 劲力顺达
3. 节奏鲜明
4. 精神饱满
5. 呼吸得法



(一)姿势准确

长拳套路是由许多动作有机地衔接组成的，无论是动态还是静态，对身体各部分的姿势要求都有一定的规格，拳谚上要求做到“式正招圆”。“式”，通常指各种静止姿势。基本要求是：头正、项竖、肩沉、胸挺、腰直、臀敛；上肢动作要挺拔、舒展；下肢动作要求稳健、匀称，轮廓清楚。“招”，主要是指由动到静，一个完整的技术方法。它不仅要求做得有头有尾，过程清楚，而且要求身体各部位达到高度的协调、圆满、完整，各种拳法、掌法、步法、身法的变化做到路线清晰、力点准确、攻防有序。

（二）劲力顺达

要有劲力，首先要做到用力顺达，讲究发力顺序。武术中有“三节”、“六合”的说法，手和脚为梢节，肘和膝为中节，肩和胯为根节，这六个部位在运动中和谐，称为“六合”。一般来说，上肢发力应是“梢节起，中节随，根节催”；下肢则是“起于根，顺于中，达于梢”；牵涉到上下肢的动作，则是“起于腿，发于腰，传于肩，顺于肘，达于手”，使腿、膝、胯的力量，通过腰力作媒介，以送肩、顺肘而达于拳面，使上、中、下三节都贯通起来。除了讲究发力的顺序外，还要做到**发劲**的刚柔变化，肌肉的松紧配合要得当。通常动作开始时要放松，逐渐加速，力达末端时达到最高速，这种劲力既迅速敏捷，又有弹性。

(三) 节奏鲜明

一个套路由几十个动作组成，形成不同的运动节奏。长拳中主要表现为动与静、重与轻、快与慢、起与伏、长与短的变动。动与静的变化，要做到“动迅静定”，动则疾风般地迅速，静若山岳似的稳定；重与轻的变化，武术有“重如铁”、“轻如叶”之说，如震脚、砸拳、踏步等动作力沉千钧，而弧形步、跃步前穿则要轻灵，若风飘柳絮；起与伏，则是从动作的空间运动来讲节奏变化的，高的动作要挺拔，有顶天立地的气概，低的动作要沉得下去，有鱼翔潜底的本领；快与慢也体现了一定的节奏变化，不能一快到底，为了表现身法和动作的韵律，常出现以慢带快或快而轻慢尔后更快的生动节奏；长与短的变化，就像写文章标点似的，武术中的“长句”称挂串动作，即连续完成多个动作，“短句”称顿挫动作，有时做一二个动作即停，长短相参，使节奏更加多变。

(四) 精神饱满

武术中通常称为“精、气、神”，主要指精神、意念和气质。练套路时，首先，要精神饱满，严肃认真，思想集中，充满信心，要有假设性的攻防含义和击打形象，表现出勇敢、机智、无所畏惧的气概来。其次，在每个动作中，要注意手与眼的严谨配合，通过眼睛的传神会意来表现动作的攻防变化。“眼随手动，步随身行”，就是说，动作的攻防、架挡、进攻、格守，眼神都在贯注中紧密配合，左顾右盼，传神会意；“眼到手到，步到身到”，当动作嘎然而止时，眼睛全神贯注，静中含动；通过传神会意来体现人的精神面貌，使动作之间有机地联系起来，做到形断气不断，势停意不停。

(五) 呼吸得法

练习**长拳**时，动作和呼吸的配合，讲究“提、托、聚、沉”四种方法。一般情况下，由低动作进入高动作或跳跃动作时，应该运用“提”法(吸气，提高重心);当静止性动作出现时，应该运用“托”法(短暂地停止呼吸，稳定重心);当刚脆、短促发力动作出现时，应该运用“聚”法(呼气过程);由高动作转入到低动作时，应该运用“沉”法(呼气后短暂停吸，下降重心)。这些呼吸随动作变化，运用时要在自然呼吸的基础上，慢慢体会，从反复实践中逐步掌握。



谢谢观看



武术对打套路

段旭亮

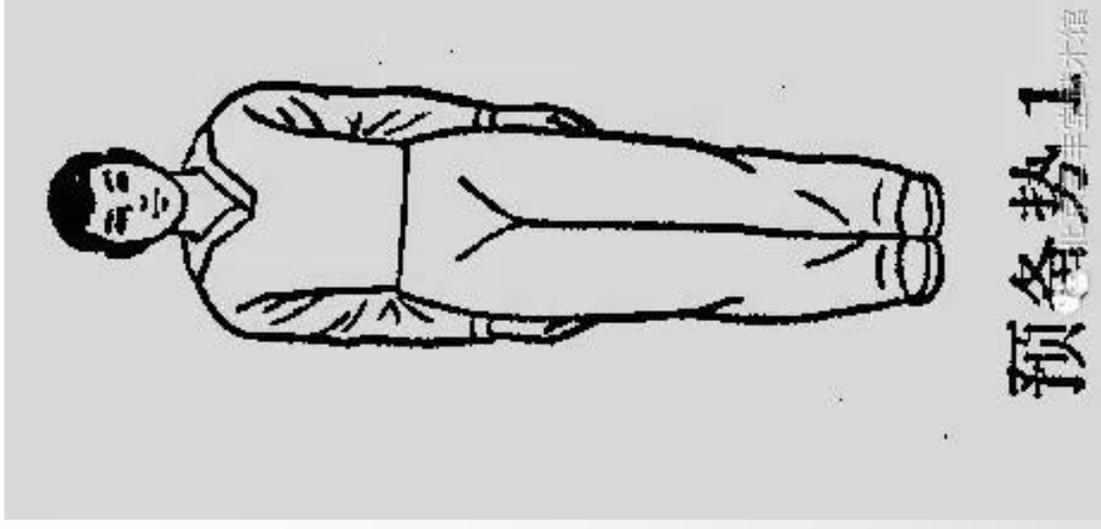


第一讲 动作介绍（2课时）

- 1.起势（正踢右腿—右弓步看拳）
- 2.跃步（左弓步）劈掌
- 3.马步架冲拳
- 4.提（左）膝亮掌
- 5.（左）弓步架（左）掌
- 6.右蹬腿
- 7.勾手侧踹（左腿）
- 8.（右）弓步插（右）掌
- 9.（收右脚后）左虚步推掌
- 10.（左）弓步架拳
- 11.马步盖掌
- 12.接手勾（右脚）踢
- 13.（右）弓步反劈拳
- 14.丁步勾手亮掌
- 15.抡臂劈挂
- 16.（右）弓步反劈拳
- 17.左虚步护身掌
- 18.收势

单练套路

- 1.起势
- (1) 并步抱拳：
(2) 正踢腿：头向前转正，两拳变掌，张
经体前外，向上、平，向外摆至前方。左脚
欣朝外，高于肩，目视前方。膝，直
上步，重心前移，右脚提膝，直
腿向前，额正前方上踢。
- (3) 弓步看拳：右脚向右前落地，两
拳体前交叉，两臂稍屈，目视两拳方
向。右腿蹬直，右拳屈膝成弓拳步：
向右侧冲出，拳心朝下，目视外冲拳
抱于腰际，拳心朝上，目视左冲拳
方向。



预备势 1

2. 跃步劈拳

- (1) 重心移至左腿，右膝提起，身体保持不变，目视前方。
- (2) 左脚蹬地，右脚向前迈出，身体抡摆，目视前方。
- (3) 右脚前落，左脚落于右弓步前，右拳收在外，落成弓步，朝左上方，随蹬抱掌沿，目视前方。
- 动作要点：快速有力。

3. 马步架冲拳

- 身体右转90度，左脚内扣，两腿屈膝成马步，右掌上架，左拳向左冲出，拳心向下，力达拳面，目视冲拳方向。

4. 提膝亮掌

- (1) 身体立起，左拳变掌，朝上，目视前方。
- (2) 重心移至右腿，侧手摆心，高体边弧掌左方。
- 动作要点：目亮，目作立，腕抖，甩手速。

学习动作5-9（第三课时）

- 5. 弓步双架掌
- 左脚下落，右脚后腿一步成左弓步，左勾手变掌，俩掌体前十字交叉，向额前上方架起，右掌在外，掌心朝外，目视前方



• 6. 右蹬脚

- 重心前移，右脚提起向前蹬出，力达脚跟，两掌变拳收抱腰间，掌心朝上，目视前方

• 7. 左鞭腿

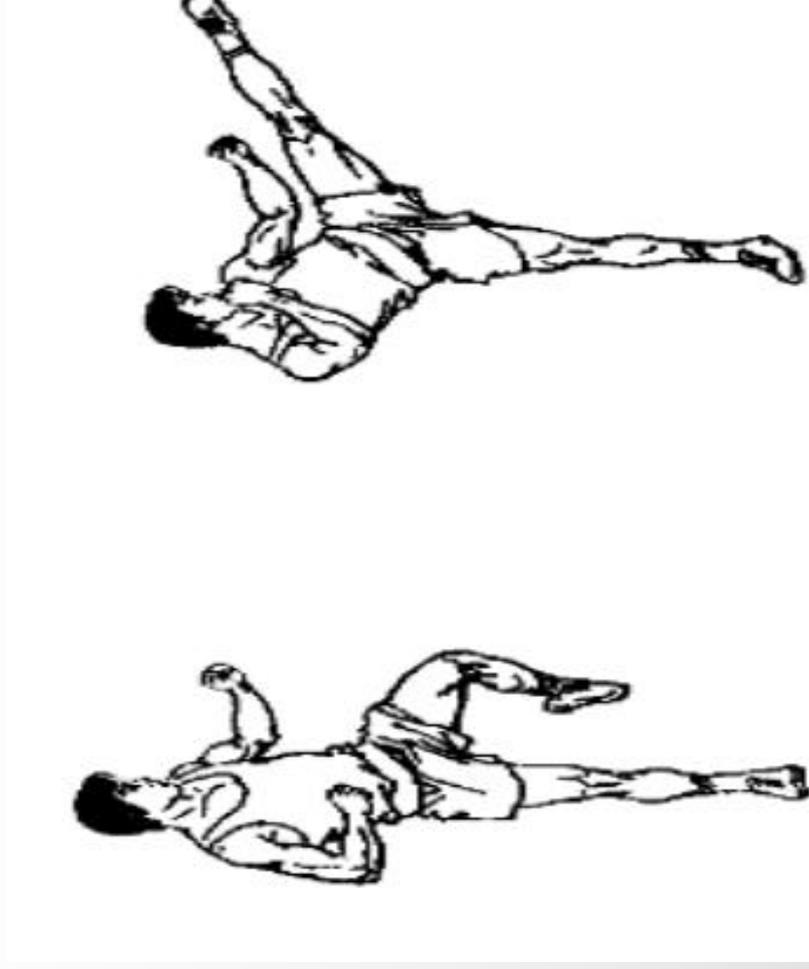
- (1)重心前移，右脚前落，两拳保持不变，目视前方。
- (2)重心移至右腿，身体右转，右脚尖外展，左脚提起，脚面绷平，大腿带动小腿弧形向前鞭打，小腿达脚背及小腿摆，右臂屈肘上视左鞭打方向。
- 动作要点：右脚尖外展，提膝展胯，鞭打有力。

8. 勾手侧踹

(1) 左脚落于身体左侧，脚尖外展，身体微左转，俩臂屈肘于胸前，目视前方

(2) 重心移至左腿，身体左转，向左倾斜，右膝提起，向前横脚踹出，右边勾手摆至体后，左手摆至头上亮掌，身体自然侧倾，目视

动作要点：左脚尖外展，提膝展胯，鞭打有力。



9. 虚步护身掌

(1) 右脚落地，脚尖内扣，身体左转，右脚向右脚并步，两掌划弧体前向后收至腰间，目视前方。

(2) 右腿屈膝下蹲，左脚提起前伸，脚尖点地成左虚步，两掌向前推出，左掌掌心朝前，右掌附于左肘内侧，目视前方。

学习动作10-14（第四课时）

- **10.弓步架掌：**左脚上步成为弓步，左掌变拳，左臂内旋向额前上方屈臂架起，右掌变拳收报腰间，目视前方。
- **11.马步格挡：**身体右转，左脚内扣，俩腿屈膝成马步，左臂屈肘外旋向前，向内横格，力达左前臂内侧，目视格挡方向。



学习动作14-18 (第五课时)

14. 丁步勾手亮掌

- 重心后移，右脚收至左脚内侧成右丁步，右手拳变勾手摆至身后，勾脚尖朝上，左掌摆亮，头上方，抖腕亮掌，目视前方。

15. 马步双推掌

- (1) 身体右转，右脚起收地，响摆于视顺尖摆于视
- (2) 左脚侧迈一步，腿时力方
- 动作要点：跳步轻掌与马步同时完成。

16. 翻身跳

- (1) 身体右闪成右弓步，两臂随身体右倾向左摆动，目视左侧
- (2) 左右脚依次弧形上步，右脚蹬地身体腾空左转，两臂随身体旋转一周，目视左侧
- (3) 左右脚依次落地，左腿伸直，右腿全蹲，脚尖外展成左扑步，左臂随后置于左腿上方，摆指朝前，左拇指朝上，目视左方。

17

虚步护身掌

(1) 身体微右转，左脚收至右脚内侧称并步，两臂前摆后收至腰间，自视前方。

18

收势：

12. 接手勾踢

- (1) 重心移至左脚，身体左转，两拳变掌体前交叉，右手在上，吗，目视两手。
- (2) 重心前移，右脚尖勾紧，向前，向上勾踢，两掌内旋向下拍压后，顺势变勾手摆至体后，勾尖朝上，目视右前方。
- 动作要点：勾踢要勾紧脚尖，擦地而行，力达脚背及脚踝。

13. 弓步反劈拳

- (1) 提右膝，左勾手变掌，抡臂向前变掌，掌心斜朝下，约与胸高，右勾手变掌收于腰间，目视前方。
- (2) 右脚尖落成右弓步，右拳于体前划弧向前上方反拳劈打，左掌置于右肘时，目视反劈拳方向
- 动作要点：按掌与反劈拳

谢谢观看



项目编号_____



晋中学院

Jinzhong University

晋中学院大学生创新创业训练项目 申 请 书

项目名称	青少年趣味武术培训课程
项目类型	青少年武道教育
项目来源	创业实践项目
项目负责人	巩琪伟
所属学院	体育学院
指导教师	闫慧
起止时间	2019.04-2020.04

创新创业中心制

二〇一八年五月

申报人基本情况

1	姓名	巩琪伟	性别	男	出生年月	1999. 02. 28	
	教学 学院	体育学院	专业 班级	武术 1701			
			学号	1710122103			
	联系电话	18635434746					
E-mail	1094436392@qq. com			QQ	1094436392		
2	姓名	孙午杰	性别	男	出生年月	1999. 11. 26	
	教学 学院	体育学院	专业 班级	武术 1701			
			学号	1710122110			
	联系电话	13223666295					
E-mail	1875347001@qq. com			QQ	1875347001		
3	姓名	邹卓成	性别	男	出生年月	1999. 01. 20	
	教学 学院	体育学院	专业 班级	武术 1701			
			学号	1710122122			
	联系电话	17835702149					
E-mail	2963211165@qq. com			QQ	2963211165		
4	姓名	李晨曦	性别	女	出生年月	1998. 10. 02	
	教学 学院	体育学院	专业 班级	武术 1701			
			学号	1710122106			
	联系电话	17303455021					
E-mail	1462057479@qq. com			QQ	1462057479		
5	姓名	石冰倩	性别	女	出生年月	1999. 11. 03	
	教学 学院	教育科学与技术 学院	专业 班级	教育学 1701			
			学号	1703121127			
	联系电话	18035494740					
E-mail	1145739932@qq. Com			QQ	1145739932		

注：第1名为项目负责人

指导教师基本情况					
姓名	闫慧	性别	女	最高学历/学位	研究生
职称	副教授	职务	民传教研室主任	所在教学学院	体育学院
联系电话	18103435300		E-mail	120098546@qq.com	
近一年内是否给本科生授课		是	授课名称	民族民间体育实践 6	
近 3 年指导毕业设计(论文)情况					
年均指导学生人数		6	共获校级优以上学生人数		1
近 5 年科研项目情况					
序号	项目名称/来源/起止时间/第几完成人				经费(万元)
1	基于应用型人才培养模式下武术课程教学内容改革实证研究				1
2	青少年射箭教学篇第二参与人				6
3					
4					
近 5 年教学改革项目情况					
序号	项目名称/来源/起止时间/第几完成人				经费(万元)
1	基于应用人才培养模式下武术教学内容改革实证研究				1
其 它					

项目内容			
项目名称	青少年趣味武术培训课程		申报经费(元) 5000
是否有依托项目	是	依托项目名称	基于应用型人才培养模式下武术课程教学内容改革实证研究
内容描述（500字以内）			
<p>青少年趣味武术课程是在我国青少年武道教育中一直比较热门的话题，普通的教学课程单调枯燥乏味。我们的组员都有在各个武馆任教练的情况。从反馈回来的情况可以看出普通的武道教育课程已经不能满足孩子们的课程需要。</p> <p>趣味武术课程的创新点：</p> <p>为什么要退出趣味武术的课程，换句话说我们的优势在哪里？别的道馆为什么要相信我们，为什么愿意出钱买我们的课程。因为我们的课程打破了传统的武道教育课程。请看以下创新点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通过简化的象形动作提高孩子们的入门兴趣 2. 运用多媒体教学手段和现代教学游戏已达到比同类武道教育课程跟生动和真实的体验 3. 注意寓教于乐的上课模式 			
趣 味 武 术 课 程 简 述	课程总体设计	<p>目标是把趣味武术做成一套完整的武术教学体系</p> <p>不会让孩子们失去兴趣，产生厌学注意力不集中的问题，同时也保证了道馆的教学质量及留学率</p> <p>自我评价和学生访谈</p>	
	课程内容	<p>以武术套路、散打、中国式摔跤为主体课程</p> <p>有专业的教练配合专业的器材辅助</p>	
	单元及课时教学设计	<p>初级阶段培养孩子们对课程的兴趣</p> <p>让孩子们更直观的感受空中翻转的感觉</p>	
	教学反思	<p>多方向从教练员，学生家长，馆长，管理人员多方面的需求来改进趣味武术课程</p> <p>每周所有参与课程设计人员对这周所出现的问题进行改进</p> <p>去各所高校寻求此类专项人员的帮助并听取他们的建议</p>	
	核心教学问题研究	<p>保证教学效果就是要抓住核心内容</p> <p>把在教学中反馈回来的问题进行分析并写出今后遇到同类问题的解决方法</p>	
	学生学习档案	<p>对比兴趣武术教学课程与普通教学课程学生接受能力的多少</p> <p>让学生做对比并感受趣味武术的魅力</p>	
	课程开设条件	<p>专业的武术道馆、武术教学用具、如现合作的：榆社县兴榆武道教育。晋武堂等专业的教育机构</p> <p>教练的要求要经过专业的趣味武术课程的</p>	

实施思路（300 字以内）

1. 提出青少年趣味武术课程
2. 制定出如何研究和把这套课程推向市场
3. 把趣味武术的课程的有关理论先研究出来
4. 研究好的课程系统的梳理出来
5. 把课程和可能出现的问题进行优化改进
6. 用于课堂的实践和探索
7. 把出现的问题进行总结交流

经费使用计划：

- 1 调研费用 3500
- 2 资料查询 300
- 3 材料费用 200
- 4 调研礼品 1000

预期效果：项目能达到同类研究中课程设计比较靠前的水平，将课程前期的试点总结报告和自己的预期效果作比较。并且在后期把这个课程推向市场。

实施项目的主要场所	序号	场所名称	地点
	1	榆社县兴榆武道教育	榆社县文体活动中心
	2	晋武堂	榆次区体育公园田径场
	3	介休青少年体育运动活动中心	介休青少年体育运动活动中心

指导教师意见

(签字)

年 月 日

教学学院意见

教学学院领导小组组长 (签字)

(公章)

年 月 日

学校意见

学校领导小组组长 (签字)

(公章)

年 月 日



晋中学院大学生
创新创业大赛

互联网+
第五届

项目名称 青少年趣味武术课程

项目成员 巩琪伟、李晨曦、石冰倩

获奖等级 三等奖

指导老师 闫慧

参赛学院 体育学院

赛道 “青年红色筑梦之旅”赛道

