**特 色 课 教 学 计 划**

 2022 年 9 月 2 日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程** | 武术 | **总学时（周）** | 16 |
| **系部** | 工程系 | **学生人数** | 39 |
| **任课教师** |  高明泽 |
| **所需备品** | 形体房、音响设备、武术器材（自备） |
| **课程分析** | 弘扬民族传统，非物质文化遗产，强身健体、武德传承 |
| **学期总目标** | 零基础训练班基础为主。 |
| **验收形式****与效果** | 学期末武术汇报展示 |
| **教学内容及课时分配（含实训）** |
| **周** | **时 间** | **教学内容** |
| **3** |  9月10日至 9月11日 | 武德+课堂要求+拳掌勾 |
| **4** |  9月17日至 9月18日 | 基本步型：弓、马、仆、虚、歇步 |
| **5** |  9月24日至 9月25日 | 并步抱拳、马步冲拳、弹踢冲拳 |
| **6** | 10月 1日至 10月 2日 | 马步架打、歇步盖打、弹踢冲拳、仆步亮掌、虚步挑掌、收势 |
| **7** | 10月 8日至 10月 9日 | 整套练习 |
| **8** | 10月15日至 10月16日 | 轮臂砸拳、望月平衡、跃步冲拳、弹踢冲拳 |
| **9** | 10月22日至 10月23日 | 搂手勾踢、并步搂手、弓步推掌 |
| **10** | 10月29日至 10月30日 | 砸拳、侧踹、撩拳收抱 |
| **11** | 11月 5日至 11月 6日 | 手型、步型、步法、手法、身法、强化 |
| **12** | 11月12日至 11月13日 | 基本功强化（压腿、踢腿、下腰、直摆、拉伸） |
| **13** | 11月19日至 11月20日 | 武德 思想品质+意志品质 |
| **14** | 11月26日至 11月27日 | 旋风脚 |
| **15** | 12月 3日至 12月 4日 | 侧空翻 |
| **16** | 12月10日至 12月11日 | 旋子 |
| **17** | 12月17日至 12月18日 | 节目彩排（力度、节奏、稳定性） |
| **18** | 12月24日至 12月25日 | 心理素质练习（走场） |