

2023年武术教学教案(汇总5篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。优秀的教案都具备一些什么特点呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

武术教学教案篇一

武术教学设计

一、指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，以“新课程”的教学理念为依据。根据水平二学生的生理，心里特征，以实施素质教育为核心。在授课过程中，遵循“以学生为主体，教师为主导”的教学原则，充分调动学生的积极性，培养学生的创新意识，让学生在学练过程中既掌握知识技能又得到情操的陶冶。同时也注重培养学生的组织能力，创新能力及团结互助的集体主义思想。

二、教材分析

本节课的教学内容是武术，首先以游戏的方式引导学生形成基本的马步动作概念，引出本节课的难点，为本节课的教材内容做铺垫。学习简单的武术（自编）基本动作，发展学生的上、下肢力量及身体协调性。本课的重点：正确的武术手、步型动作；难点：马步动作。

三、学情分析

本节课教学对象是小学三年级的学生，年龄为8—9岁左右，年龄较小，行为比较不规范，爱表现自己，活泼好动，课堂气氛较为活跃，身体各机能还未完全发育，体质稍差。学习

武术比较吃力。

四、教法与学法

教法：1，循序渐进法：遵循由浅到深，由易到难的科学原则。2，讲解示范法：通过精炼的语言使学生形成正确的动作概念，用正确规范的动作示范，更有利于学生模仿。3，预防与纠正错误法：加强易犯错动作的提示，预防学生形成错误动作，练习过程中及时纠正学生的错误动作。4，评价法：通过多元化的评价方式，激发学生的运动兴趣。5，游戏法：通过游戏的形式激发学生的运动兴趣，活跃课堂气氛，解决本课部分难点，为本节课的教学内容做铺垫。

学法：本课让学生采用“听、看、想、练、问、比”的学习方法，发挥学生的主体地位，活跃课堂气氛，通过学生自主的去尝试，互相对比，师生讨论培养学生的思考能力，观察能力和实践能力。

五、教学目标

运动参与：通过学习武术，激发学生的体育课兴趣，通过游戏引

导学生以饱满的兴趣投入到体育教学。

运动技能：85%的学生掌握整套完整的武术动作，纠正学生的形

体姿势。身体健康：通过学习武术增强体质，发展身体的柔韧性，协调能

力，提高学生的速度素质，灵敏素质。

心理健康：培养学生的团队合作精神及竞争意识，通过学习

武术

使学生的情操得到陶冶。

社会适应：在教学的组织过程中锻炼学生的组织能力，创新能力，在玩游戏及学习武术过程中通过师生的互动，同学间的沟通，学习时的互相帮助，培养学生的人际交往能力，为将来适应社会打下基础。

武术教学方案（水平二）

班级： 课堂时间：40分钟 授课人： 指导老师： 负荷曲线图

《第二章 传统武术文化与武德武礼》

教案设计

教案编号： 编写时间：2015.11.20

学科德育精品课程展示活动

案例设计--反思表

武术教学教案篇二

学习目标：

在本课，你应学会：1. 谈论周末生活

2. 句式：你想不想去？

热身：听录音，朗读下列词和短语。

听音乐 读书 去超市 跑步

上网

打电话

全班活动：两人一组，互相了解对方在周末经常做什么，然后对全班同学讲一讲。

你周末经常——吗？

是的，你呢？

不，我经常——。你周末经常做什么？

表达：听录音，然后与同伴一起练习下列对话。

巴差：孙丽，这个周末mbk商场的东西打折，我打算去看看，你想不想去？

巴差：我经常和朋友去玩儿，有时候在家看看书，听听音乐，休息休息。孙丽：是吗？真有意思。对了，你喜欢不喜欢上网？巴差：当然喜欢！我经常上网和朋友聊天，非常方便。孙丽：是啊！我还经常上网看电影，特别有意思。

巴差：我也是。今天放学以后你来我家吧，咱们一起上网看电影。孙丽：太好了！下课以后我去找你。

生词：

1周末

7经常

13聊天

2东西

8超市

14方便

3打折 9出去 15来

4但是 10玩

5寺庙 11听

6时间 12音乐

练习：两人活动：用所学句型，就图片内容与同伴对话。

例： a□你周末经常做什么？

b□我经常听音乐。

a□你看不看电影？

b□看/不看电影。

图一：打篮球/跑步 图二：睡觉/写作业

图三：看电视/上网 扩展：听录音，然后与同伴一起练习下列对话。

扩展词语：游泳馆 游泳

已经

长 身体

路 没 行 得 错

对话：

刘云：巴差，明天我和巴妮去hep游泳馆游泳，你去不去？

巴差：明天不行，我要去买衣服。刘云：你已经很长时间没锻炼身体了。

巴差：去商场买东西要走很多路，还要和很多人挤，也是一种锻炼啊！刘云：说得没错。孙丽能不能去游泳？巴差：她周末也没有时间。

刘云：你们周末都那么忙，那咱们今天放学以后去吧。

巴差：真不好意思，你们去吧，今天放学以后我和孙丽要一起看电影。刘云：真的？可是星期五晚上电影院人很多。

巴差：沃恩不去电影院，在我家上网看。你有没有兴趣？你也来吧！刘云：好，游泳的事明天再说。

忙 不好意思 电影院

兴趣 再说

全班活动。完成下表。你在周末的不同时间里经常做什么？与同学分享一下吧。

课后活动：

小制作。这个周日你打算做什么？请审计并制作一个作息时间表，看谁设计得漂亮。

武术教学教案篇三

（一）教学内容：

1武术的专业热身方法

2武术基本手型

3甩头及瞪眼的练习

学习目标：

1、掌握武术专业有效的热身方法

2、掌握武术运动中的拳、掌、勾三种手型及武术的抱拳礼；

3、感受武术运动的美感；

4、初步学习武术运动中的头眼练习。 重点：正确掌握基本手型。

难点：手眼配合 教学内容：

一、课堂常规（2分钟）1集合2宣布本课内容

队形：两列横队（共11人）要求：集合静齐快

二、武术热身方法：快速达到热身及活动各个关节的效果，以减少武术运动中受伤情况。（20分钟）

跑步：跑步微热后做花样跑步，主要小负荷活动各大关节；

热身操：活动全身关节，按身体部位从上到下的方法。武术基本功热身练习（本次课暂无）

三、学习武术基本手型（30分钟）

拳：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节。冲拳：直立左右冲拳讲解及练习；

掌：四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处。推掌：推掌讲解及练习；

勾：五指第一指节捏握在一起，曲腕。

抱拳礼：左手为拳右手为掌，右手全面与左手掌心合，向胸前推出。右手握拳，五根手指代表‘五湖’，左手为掌，大拇指收回弯曲，意味不以老大自居，代表‘四海’。行抱拳礼代表五湖四海皆兄弟，天下武林是一家，是以武会友、相互尊重的表现。

四、头眼练习（15分钟）

甩头：武术运动中甩头是提高演练水平的重要因素，提升个人演练气势。练习时以向左向右甩头练习为主。眼：眼随手动。

五、素质练习。（15分钟）

素质练习主要有专业素质练习和常规素质练习。

大部分初次接触武术，对武术基本知识较为陌生，对学生提出要求，要求每次课必须按时到，才能按我的教学圆满完成教学任务。武术运动强度较大，向学生介绍一些放松方法和营养补充方法。

武术高考套路集训教案

（二）

上课流程与第一次课相同内容改动如下： 主要内容为身法和步法

武术高考套路集训教案

（三）

主要教学内容为压腿方法的讲解和各种腿法练习。素质练习增加了身法、步法、腿法练习。

武术高考套路集训教案（四——十一）

教学内容为高考套路第一——四段分解教学，每次课半节，教学采取先教重点、难点动作再教学的方法。其中难度动作分解分步骤练习，练习内容增加到素质练习中，以提高难度水平的争强。

武术高考套路集训教案

（十二）

一二段串连练习，及武术难度动作旋风脚练习。武术高考套路集训教案（十三）

三四段串连练习及旋子的练习。

武术高考套路集训教案

（十四）

全套动作串连练习后再逐个演练及给各学生打分，给学生提出意见及要求，以便学生今后武术练习能有好的练习方向。

武术高考套路集训教案

（十五）

邀请带队老师检验集训效果，观看学生演练套路。

武术教学教案篇四

少年拳第二套1 教学重点：动作、手形、步形正确到位。教学难点：动作路线清晰，正确到位。

望月平衡：上体右后转90度，右脚后撤半步，左腿屈膝后摆，左臂上摆至头顶亮掌，右臂后摆成立掌侧平举，目视右后方。

动作要点：抖腕，转头，提腿要同时，平衡，稳。

跃步冲拳：1. 上体左转90度，左腿屈膝前摆至提膝平衡，两臂下摆至左腿外侧。

2. 左脚落地后蹬地，大跃步前穿成左仆步，两臂向前向上向后摆，左掌收至右肩内侧，右手抱拳于腰，目视前方。

3. 左掌搂手后变拳收于腰侧，右冲拳。右腿蹬伸成弓步，目视前方。

【教学方法】分解教学：根据动作的结构可分解为四个小节，按动作的先后顺序进行分解教学。在进行之前，采用上下分解的方法使学生先分别了解和掌握跃步前穿和上肢挂掌一摆掌一搂手冲拳的动作。在此基础上按动作的先后顺序进行分解教学。

1、提膝挂掌：由望月平衡始，上体左转前倾，左膝向前提起，左手向左下后摆至体后，右手以掌背向左下后转至右膝外侧，掌心均向内；眼看左下方。

2、跃步摆臂：左脚向前落步，右腿屈膝向前上提。左脚随即猛向前跃出。两臂向前、向上绕环摆动，眼看左掌。

3、仆步立掌：右脚落地全蹲，左脚随即落地向前伸平铺地成仆步，两臂同时向上向右、向下绕环，右掌变拳收抱于右腰

侧；左臂屈肘成立掌停于右胸前，眼看前方。

4、弓步搂手冲拳：左掌经左脚面向外横搂，同时重心前移，右腿蹬直成左弓步，左掌变拳收抱于腰侧。右拳向前冲出，拳心向下，眼看右拳。完整教学：学生初步掌握上述动作后，可先按两个口令指挥完成，即（1）（2）（3）动按一个口令完成，（4）动按一个口令完成，最后缩减为一个口令完成，并反复练习，突出动作的节奏感和完整性。

动作要点：跃步要高而远，落地轻，冲拳前须做仆步搂手，过左脚面。教法与步骤：

1、讲解示范，完整一分解示范 2、组织学生模仿分解练习3、在口令下带领学生做动作

4、组长榜样示范

5、组织小组练习，教师巡回指导纠正错误动作

【易犯错误与纠正方法】

1、站立不稳，晃动。强调支撑脚用力抓地。

2、两腿没有夹紧，左小腿后举的高度不够或勾脚尖。强调左大腿要与右大腿夹紧，左小腿后举时脚要高于水平，脚面绷直，脚底朝上。

【易犯错误与纠正方法】弹踢和冲拳没有同时进行、或弹踢时重心前移，支撑腿拔跟。强调弹踢和冲拳同时进行，且做到劲力顺达和力点准确。弹踢时重心不要前移，支撑腿微屈，保持重心的稳定和姿势的正确。

6、组织学生展示，纠正错误动作

7、组织小组自主练习，教师巡回指导

8、挑选榜样体会武术的精、气、神

9、组织学生分析讨论武术的作用和意义，激发兴趣，个性展示

10、组织学生集体练习

（五）马步横打

【教学方法】完整教学：右脚向前落步，脚尖内扣，左拳收抱于腰侧，右拳内旋向右后伸直，在向左转体90成马步的同时，向前平摆横打；眼看右拳前方 **【动作要点】**横打与转体动作要协调一致，并要借转体拧腰的力量发力。**【易犯错误与纠正方法】**横打与马步落地不能同时完成、没能借转体拧腰的力量发力、或横打之拳力点不准、臂过屈。强调横打与马步落地同时完成，并借转体拧腰的力量发力，力达前臂及拳眼。

（六）并步搂手

【教学方法】完整教学：右脚向左脚并拢下蹲，右拳变掌直接向右外侧下搂，至右小腿变勾手继续后摆停于体侧后方，勾尖朝上；眼看右方。**【动作要点】**并步与搂手要同时进行，上体正直微前倾。

【易犯错误与纠正方法】右脚向左脚并拢下蹲，没有踏实成并步，腿没有并紧。上体低头、猫腰。强调右脚踏实成并步，上体正直微前倾。搂手时手要接近右小腿。

（七）弓步推掌

【教学方法】完整教学：向左转体90度，左脚向前上步成左弓步；同时右勾手变拳收抱于腰侧，左拳变掌向前推出，小指一侧朝前；目视前方。**【动作要点】**转体、上步与推掌的

动作要协调一致。

【易犯错误与纠正方法】抱拳时没有由右向左转头，强调转头与抱拳同时完成，并使弓步与推掌同时完成。

（八）搂手勾踢

【教学方法】分解教学：先用上下肢分解的方法分别体会上肢搭腕—搂手和下肢左脚外撇—右脚勾踢动作，然后采用前后分解为两个小节的方法进行教学。

1、弓步搭腕：由弓步推掌始，右拳变掌经后下直臂向上、向前绕环落于左腕上交叉，同时重心移至左腿。

2、搂手勾踢：上动不停，两臂迅速向下后摆掌搂手至体侧后，反臂成勾手，勾尖向上；同时左脚外撇，身体稍向左转，右脚尖上勾，脚跟擦地面，向左斜前方踢出；眼看左前方。

完整教学：如上分解动作掌握后，由两个口令过渡到一个口令进行完整动作的练习，注意动作的起止路线，不要简化上肢动作过程。

【动作要点】两腕交叉和分掌搂手的动作要连贯，勾踢时力点要达于脚踝。练习时将如上两个分动连贯练习，两个分解口令缩为一个口令反复练习。突出动作完整性和节奏感。

【易犯错误与纠正方法】

1、左脚没有外撇、或支撑不稳。强调左脚外撇，支撑腿膝关节稍屈，前脚趾用力抓地，达到支撑腿的稳固。勾踢时有力、短促，忌用力过猛。

2、向正前或左前方勾踢。勾踢是武术中把对方摔倒的快摔法，是以脚弓内侧勾踢对方的前脚跟腱，强调向左斜前方勾踢。

（九）缠腕冲拳

【教学方法】分解教学：先用上下肢分解的方法，分别体会搭手—缠腕—冲拳，提膝—震脚—马步的动作过程。然后按该动的先后顺序分为三个小节进行教学。

- 1、提膝抓腕：由接手勾踢动作始，两勾手变掌前摆于腹前，左手抓握右手腕，右腿屈膝，小腿自然下垂。
- 2、缠腕震脚：上动不停，右手翻掌缠腕，在向右转体的同时臂外旋用力屈肘后拉于右腰侧抱拳；右脚全脚掌跺地下蹲，左腿屈膝提起。
- 3、马步冲拳：左脚向左侧跨一大步，右脚蹬地随之滑动，两脚下蹲成马步，同时左手变拳经左腰侧向左冲出，拳眼向上；眼看左拳前方。

完整教学：将如上三个分动连贯起来练习，注意（1）（2）动要紧密协调。由两个口令缩为一个口令反复进行练习。突出动作的劲力和节奏。

【动作要点】缠腕与提膝、握拳后拉与震脚、滑步成马步与侧冲拳要上下协调一致。熟练后要注意动作的连贯完整和节奏的顿挫。突出缠腕的方法以及震脚和冲拳的力度。

【易犯错误与纠正方法】

- 1、缠腕不明显。强调缠腕是擒拿术中的拿法，右手须先翻掌再缠腕抓握。
- 2、右转体幅度太小。强调右手缠腕后在向右转体的同时臂外旋用力，并屈肘握拳收至右腰侧抱拳。
- 3、右脚滑动距离太短。强调左脚向左侧跨一大步，同时右脚

用力蹬地，并随之在地面滑动。

重点：动作的方法与规格；

难点：动作的攻防含义和前后两个动作之间的衔接。

重点：掌握动作的方法、路线和方向，动作要舒展有力，步法手法到位； 难点：领会动作的攻防意义及动作的连接方法做到形神兼备。

武术教学教案篇五

摘要：基本功是练习武术的基础动作与方法，是后续学习具有连续性、多元性、复杂性组合动作和套路的准备，对武术技术的提高具有重要的作用。文章采用文献资料法，分析高校公共体育课武术基本功的教学内容，探讨如何在有限的课时中利用基本功的练习，有效提高学生的武术技能，达到弘扬民族传统体育的目的，并提出建议：提炼武术基本功内容，做到精、准、简；基本功教学与实战应用相联系并服务于表演，强化武术动作的攻防含义，培养学生的武术兴趣；将基本功纳入成绩考核，强化基本功的基础作用。

关键词：武术基本功；公共体育课；学校武术；

强身健体已成为当今人们参与武术运动最主要的原因，是其文化、教育、艺术等理性价值的凸显。学校武术经过一百多年的体育化发展，已经形成了多学科交叉的完整的学科体系，其体育属性发挥到了前所未有的高度。高校是武术传播的重要场域，高校武术教育的成果是武术运动繁荣与发展的有效推动力。武术在高校中的推广无疑是有收获的，目前几乎所有的大学生都有机会接触武术，但从教学质量来看却并不乐观，学生对武术学习大都是浅尝辄止，真正愿意学并坚持下去的非常罕见。

武术首先是一项身体运动,需要扎实的基本功的支撑和辅助,武术技术的提高有赖于基本功的累积,基本功练习不仅可以让武术学习事半功倍,也是教学训练中预防运动损伤的必要手段。高校武术课课时有限,学生个体差异较大,而武术基本功内容复杂多样,如何在有限的时间内打好基础,练好基本功,提高武术技能,用武术的方法与技术进行身体锻炼,培养武术兴趣爱好就显得尤为重要。

1基本功的定义

关于什么是武术基本功向来有不同的说法,有学者简单的将其叙述为“身体基本姿势”,也有学者将身体、心理甚至精神上为武术练习所做的准备统称为基本功。武术有不同的技术特点和风格形成的派别,每个流派都有自己的理论与技术体系,基本功作为后续训练的基础,不同的派别就有自成一体的基本功练习方式与方法。如今在学校推行的较多的是长拳,现代武术运动中的长拳是将具有广泛群众基础的查、华、炮、红、少林等具有拳势舒展、快速有力、节奏鲜明等共同特点的拳术统称为长拳。[1]根据高校武术教学的现状,本文所讨论的武术基本功是基于现代长拳的基本功,是练习武术必须具备的最基本的身体素质与基本技术,是武术基础训练的组成部分。

按参与练习的主要身体部位分类,武术基本功大致包括:肩臂练习、腰腹练习、腿法练习,腿功表现的是腿部的柔韧性、灵活性和力量等功夫;腰功表现的是腰部灵活性、协调控制上下肢运动的能力和身法技巧的功夫;肩功表现的是肩关节柔韧性、活动范围的.大小以及力量等方面的功夫。[2]按动作的功能分类,可分为:力量练习、速度练习、耐力练习、柔韧练习、灵敏练习。全国体育院校教材委员会审定的《中国武术教程上册》中,长拳的基本功如表1所示:

2高校武术课程基本功教学内容

高等学校的武术课程按学生的专业属性划分,大致可以分为专

业与非专业两大类,专业类主要指为各级各类体育院校武术与民族传统体育武术专业学生开设的专门的武术课程,非专业是指针对非武术专业的普通大学生开设的各种武术课程。[3]包括必修课程、任意选修、公共选修等不同类别的课程。公共基础课是高等和中等专业学校所有学生共同的必修课,目的在于为受教育者提供通行于不同人群之间的知识和价值观,以适应多元化的现代社会。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称指导纲要)中给出了公共体育课的课程性质:体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程。[4]以“健康第一”为指导思想的指导纲要明确指出“弘扬我国民族传统体育”,因此武术以其独有的历史文化背景进入了高校公共体育课。如今,几乎所有的大学生在大一或大二时都有武术选修课或必修课,高校俨然已经成为武术传播的重要场域。

表1基本功内容及分类

在指导纲要中,对体育课程的学时学期做了明确要求:四学期共计144学时。平均到每一学期就是36学时,每周两个学时,一个星期一次体育课,但部分高校的体育课只有12周。每个体育项目为一个学期,按照不同的学校,武术课被安排在不同的学期。武术技术体系纷繁复杂、运动形式多样,但具有一定的规律性与顺序性,基础是一切的起点,无论是专业的还是非专业的武术课程,都绕不开基本功的学习与训练。武术的学习是一个循序渐进的过程,从基本功开始去提高和掌握,就整个武术学习阶段来看,是从简单到复杂的延伸;就一堂武术课而言,是训练过程的过渡。由于学生的身体素质及个体差异,且课时有限,不可能在高校中教授所有的武术基本功内容,一般包含手形与手法:拳、掌、勾、冲拳、架掌、推掌;步形与步法:弓步、马步、虚步、扑步、歇步;腿法:正踢腿、斜踢腿、侧踢腿、外摆腿、里合腿、弹腿、蹬腿。其他的手法、步法、腿法在教授的套路中需要时会有所涉及,而跳跃、平衡及其他扑跌滚翻的动作几乎没有。具体内容以授课计划为准或直接由老师

自身水平和擅长的项目决定。

3基本功教学存在的问题及建议分析

3.1问题分析

学校武术肩负普及与提高的双重任务,以形成“终身体育”意识为目标,是要为学生提供一个学习武术的开始,而实际上,学期结束就是学生习武生涯的结束。有国家政策的保驾护航,在高校体育课程中,相较于其他体育运动项目,武术课的课时是较多的。但其复杂的技术体系对个人身体素质各个方面都有较高的要求,学生大都是非体育的普通大学生,按照一周一次课的安排,遗忘率非常高,上课的大部分时间都在复习上节课的内容。虽然武术基本功练习始终贯穿于武术课的始终,其重要性并没有真正被重视,只是在准备部分象征性的比划,充其量达到了准备活动的作用,对于武术技术的提高微乎其微。考试内容仍然是上课的基本部分,考试以套路演练为主,基本功作为学习套路的铺垫并不在考核范围之内。

指导纲要中对体育的课时有明确的课时要求,从政策方面保证了学生体育学习、锻炼的最低学时,由于大多数人对于体育认识不足,体育课在高校整体上仍然处于“豆芽学科”的地位。学校领导不重视,老师上课敷衍了事,学生上课没有积极性,体育没有看得见的成效和成绩,更加得不到重视,老师进一步消极懈怠,从而形成恶性循环。另一方面,即使学生喜欢体育、热爱健身,他们也更愿意自己去跑步、去运动,参与更时尚、更有吸引力的现代体育运动项目,他们形成了终身体育的意识,也不能归功于学校的体育教育。因此,体育课虽然看上去有整整两年四个学期的课时,超过了很多其他公共基础课,但学生真正学习的时间和效果差强人。

3.2建议

内容丰富多彩是武术引以为傲的一个重要特征,但也因其复杂

性使人望而生畏。基本功的练习可以有效的提高武术技能,达到事半功倍的效果,其内容虽然很多,但存在很多功能和作用部位雷同的类似动作和重复动作,过多的重复一种运动不仅让学生厌烦疲惫,更有可能导致运动损伤。因此有必要提炼武术基本功最基础、最具代表性、最有利于发展学生身体素质的动作,简化和缩小内容范围,做到精、准、简,最大程度上提高大学生的武术技术水平及身体素质。

物质生活充足的条件下,越是文明,精神上越是倾向于回归到简单的原始状态,暴力就是根治于人身体的原始状态之一。将武术基本功与实战应用联系起来,将简单的基本动作寓于实战技术中,让学生了解每个动作的攻防含义,更能激发学生的学习积极性。

武术的表演价值在武术的工具价值逐渐消逝中得以凸显,各种形式的套路表演展示了中华武术优雅、和谐、圆融之美,最大限度地传递了武文化及功夫中蕴含的东方式哲学精神,武术基本功直接服务于武术表演,在教学中将基本功的学练与表演衔接,展现武术的程式化之美,吸引学生主动参与武术运动。

成绩考核贯穿整个体育教学的始终,具有监督、反馈、检查、调节等多种功能,有一定的导向作用,考试成绩是学习效果的直观反映。将基本功作为考核内容,有利于强化基本功的重要性,提高武术教学质量。

参考文献

[1]中国武术教程.上册.全国体育院校教材委员会审定.北京:人民体育出版社,2003.

[2]靳苏.高校学生武术套路基本功作用的应用研究[d].长春:东北师范大学,2011.

[4]全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[z].教体

艺[2002]13号.