

“武术健身与防身”课程介绍

一、项目简介

1. 太极拳（第一学期）：

太极拳是大学体育核心课程之一，以国家推广的简化 24 式太极拳为基础，进行深化与拓展。课程突破传统养生太极拳的局限，强调体能训练、技击应用与文化内涵并重。课程旨在全面提升学生力量、耐力、柔韧、协调、灵敏、反应等身体素质，培养攻防意识、战术思维、武德修养及对中国传统武术文化的理解。

2. 散打（第二学期）

散打是中国现代竞技武术的核心项目，融合拳法、腿法、摔法三大技术体系，具有强对抗性、实用防身价值及体育竞技魅力。本课程作为高校体育必修课，以《中国散打训练大纲》为指导，系统传授攻防技术、战术思维与安全规则。课程通过科学的体能强化、靶具训练和条件实战，全面提升学生爆发力、反应速度、协调性及抗压能力，同时注重培养尊师重道、点到为止、坚韧果敢的武德精神，为学生奠定终身运动基础。

二、教学目标

身体素质提升：强化核心力量、下肢稳定性、基础耐力，发展对抗性力量、爆发力、无氧耐力、反应速度。

运动技能掌握：规范掌握 24 式套路动作与呼吸配合，精通推手“听化发劲”技术及摔法实战应用；熟练掌握散打格斗式、步法移动等基础实战姿态，规范掌握直/摆/勾拳、正蹬/侧踹/鞭腿及接腿摔核心技术，具备组合连击、防守反击及条件实战对抗能力。

体育精神培育：培养刻苦专注、追求精准的意志品质，锤炼尊重对手、遵守规则、坚韧拼搏的对抗精神。

健康理念树立：掌握科学训练方法及膝关节防护知识，强化对抗安全防护（含受身技能）与高强度恢复意识，理解运动营养搭配与常见损伤应急处理。

三、教学内容

1.理论模块

基础知识： 太极拳、散打起源、分类、竞赛规则及裁判方法等。

科学锻炼： 运动损伤预防、身体素质提升。

2.实践模块

第一学期 24 式太极拳：24 式太极拳套路精练，分解动作至完整演练。

推手技术：单/双推手、定步及活步对抗等。



第二学期 基本功：格斗式、滑步/垫步/撤步移动、空击训练

单式技术：拳法、腿法、摔法

组合应用：拳腿三连击、防反战术演练

对抗训练：条件实战（限定技术）、轻接触实战（护具全防护）



四、考核内容

第一学期：24 式套路和推手技能评定

第二学期：散打基本功、单项技法、组合技法等技能评定

教师简介

吴言，男，研究生学历。成都体育学院体育教学硕士学位，成都东软学院体育教师。太极拳国家二级运动员，杨氏太极拳传人，持有四川省市散打、泰拳教练员证，具有十余年太极拳与搏击教学经验，现任成都市郫都区武术协会副秘书长。曾获得全国太极推手冠军、四川省太极推手冠军、成都市大学生自由搏击冠军等。

