传统武术课程概述

传统武术作为中华民族传统体育的典范与中国文化的历史缩影，融汇古典哲学、美学、中医经络学及伦理精粹，是陶冶情操、锤炼品格、滋养身心的文化瑰宝。



传统武术课程概述

1.项目特色

本课程以身体实践为核心，以武术理论、拳械技法与攻防思想为手段，旨在强健体魄、弘扬传统武术文化。采用课内外一体化教学模式，线下授课与线上复习并重：既注重课堂技能教学，又强调课外锻炼习惯培养；既夯实武术基本功训练，又强化套路演练能力；既培养个人技术水平，又塑造集体协作精神；既关注期末考核成果，又重视学习过程表现。项目分拳术（秋季学期）与兵器（春季学期）两类，通过高密度的动作串联展现套路完整性。

课程难度： ★★★★★



传统武术课程概述

2. 教学目标

理论认知： 掌握武术基础理论，包括训练方法、功法练习及竞赛规则

技能培养： 独立完成武术套路演练，磨炼胆识

素养提升： 融入思政元素，激发学生对传统文化的热爱与自我挑战精神



传统武术课程概述

3. 教学内容

2026-2027学年第一学期	25级（大二）	陈式太极拳
	26级（大一）	八极拳
2026-2027学年第二学期	25级（大二）	剑术
	26级（大一）	苗刀

注：本课程男女皆可选，第一学期为徒手拳术，第二学期为兵器，课程难度系数高，尤其是兵器课。请根据身体条件和兴趣爱好酌情选课！



4. 考核要求

独立、连贯、流畅地完成全套拳械动作。演练需体现以下要点：

1. 动作规范：手型、步型、腿法准确，运动轨迹正确
2. 演练质量：节奏明快，劲力充沛，充分展现拳械特色
3. 精神风貌：神态专注，气势饱满
4. 身体素质：通过动作展示柔韧、力量、爆发力及协调性

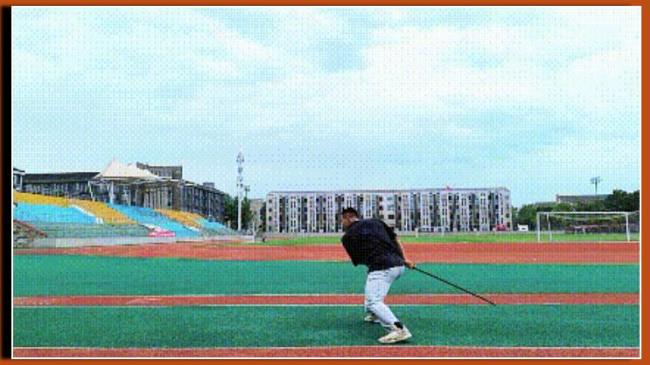


传统武术课程概述

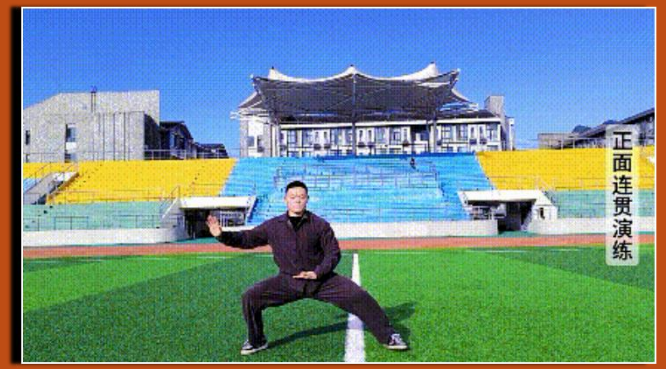
5. 考核形式

期末考核依据武术竞赛规则，学生单独完成规定基本功动作与整套套路演练。





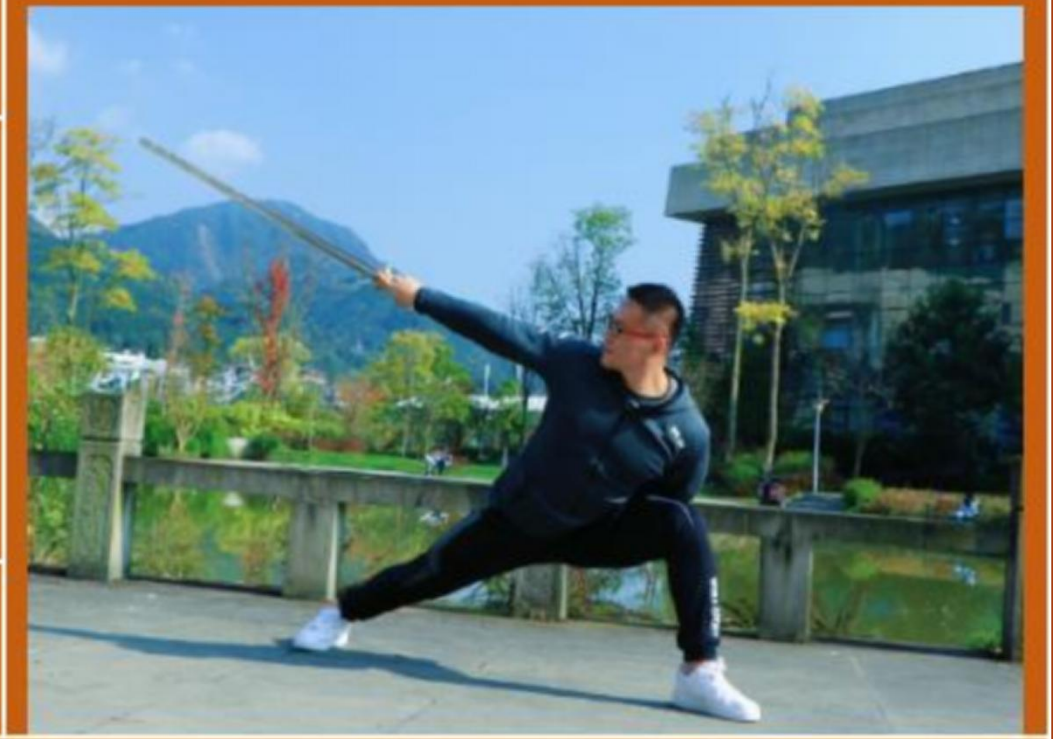






教师简介

姓名	魏邦明（男）
学历背景	研究生学历，硕士学位， 毕业于西北师范大学体育学院民族传统体育专业
职称	副教授
现任职务	健康体育部部长
专业特长	深耕传统武术教学，精通八极拳、太极拳、长拳、翻子拳、劈挂拳、双手剑、苗刀、太极剑、疯魔棍等拳械。
荣誉表彰	成都东软学院优秀教师、师德标兵、校级教学名师；东软集团明星员工；校级银牌竞赛指导教师；省级优秀教练员等。



教师简介

教学科研	主持与参研多项校级课题，参研多项省级课题；建立校级混合式示范课程1项；获校级及国家级教学竞赛奖项；发表学术论文多篇（中国知网收录）。	
竞赛指导	担任校武术队教练，带队参加四川省大学生武术竞赛，累计斩获奖项63项	
资源建设	独立开发课程项目资源19项，丰富教学体系。	
育人理念	恪守立德树人根本任务，注重将思想引导与价值观塑造融入课堂，着力培养学生胆识魄力，致力于传统武术文化的熏陶与传承。	
教学感悟	武术是肉体和心灵的塑造：外炼筋骨体魄，内铸精神人格；体魄或有强弱，人格必当高尚！	

致 谢!

欢迎大家根据身体素质条件和兴趣爱好积极选课，一起感受传统武术文化的魅力。

