

课程大纲 COURSE SYLLABUS

1.	课程代码/名称 Course Code/Title	CPE5005/自由搏击 Kick Boxing
2.	课程性质 Compulsory/Elective	选修 Elective
3.	课程学分/学时 Course Credit/Hours	0/32
4.	授课语言 Teaching Language	中文 Chinese
5.	授课教师 Instructor(s)	卢阳
6.	是否面向本科生开放 Open to undergraduates or not	否/not
7.	先修要求 Pre-requisites	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
8.	教学目标 Course Objectives	
	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 通过自由搏击练习, 可训练学生的速度、力量、柔韧、灵活、耐力等身体素质, 培养学生坚韧、顽强、自信、果断等良好的意志品质。	
9.	教学方法 Teaching Methods	
	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 讲解示范法、对比练习法、启发教学法、分层教学法	
10.	教学内容 Course Contents	
	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)	
	Section 1	基础理论课: 1.科学锻炼身体的原则与方法 2.体育锻炼的卫生常识 3.体育锻炼与健康体适能 4. 介绍 《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准 5.素质练习: 校园跑、立定跳远、俯卧撑/仰卧起坐

Section 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 简介搏击运动的发展概况、健身价值 2. 学习武术基本功，手型、步型 3. 素质：校园跑、蛙跳、柔韧性练习
Section 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习武术基本功 2. 学习武术基本功，步型、腿法 3. 素质：50 米跑、跳绳、引体向上/仰卧起坐
Section 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习武术基本功，手型、步型、腿法 2. 学习搏击格斗式 3. 素质：中长跑、俯卧撑/仰卧起坐、立定跳远
Section 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习武术基本功 2. 复习搏击格斗式姿势 3. 学习前滑步、后滑步 4. 素质：50 米迎面接力跑、俯卧撑、弹跳力练习
Section 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习武术基本功 2. 复习前滑步、后滑步 3. 学习左（右）滑步、直拳 4. 素质：校园跑、协调性练习
Section 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习武术基本功 2. 复习前滑步、后滑步 3. 复习左（右）滑步、直拳 4. 学习摆拳、勾拳 5. 素质：素质：800/1000 米变速跑、蛙跳
Section 8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习武术基本功、摆拳 2. 复习直拳、勾拳 3. 复习前、后、左、右滑步 4. 素质：俯卧撑、跳绳
Section 9	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习武术基本功 2. 复习前、后、左、右滑步

	<ul style="list-style-type: none"> 3. 复习直拳、摆拳、勾拳 4. 学习交叉步、正蹬腿 5. 素质：校园跑、立定跳远
Section 10	<ul style="list-style-type: none"> 1. 复习直拳、摆拳、勾拳 2. 复习前、后、左、右滑步 3. 复习交叉步、正蹬腿 4. 学习垫步（前、后）、侧踹腿
Section 11	理论学习：搏击训练的各项训练讲解与分析
Section 12	<ul style="list-style-type: none"> 1. 复习垫步（前、后）、侧踹腿 2. 复习交叉步、正蹬腿、直拳、摆拳 3. 复习前、后、左、右滑步、勾拳 4. 素质：校园跑、协调性练习（立卧撑、交叉步跑）
Section 13	<ul style="list-style-type: none"> 1. 复习武术基本功 2. 复习步型、腿法 3. 复习拳法 4. 素质：手推车 18m×3、柔韧性练习
Section 14	1. 搏击运动的实践应用
Section 15	<ul style="list-style-type: none"> 1. 模拟实战 2. 条件实战
Section 16	考核：任选两种腿法和三种拳法
11. 课程考核	
Course Assessment	
<p>（①考核形式 Form of examination；②. 分数构成 grading policy；③ 如面向本科生开放，请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.）</p> <p>考核形式：技术实践考核 分数构成：平时成绩 30%、期末考试 70%</p>	
12. 教材及其它参考资料	
Textbook and Supplementary Readings	
1. 刘嘉丽，郑尚武. 大学体育. 北京：北京体育大学出版社，2015（教材）	

2. 宋卫. 大学体育-现代体育与民族体育. 北京: 北京体育大学出版社, 2014
3. 李德祥. 大学武术. 北京: 北京师范大学出版社, 2012
4. 任丽娟. 搏击-技术与训练. 西安: 西北工业大学出版社, 2012
5. 李德祥. 武术擒拿格斗. 北京: 北京师范大学出版社, 2013
6. 中国武术协会审定. 武术搏击竞赛规则与裁判法 (2013). 北京: 人民体育出版社, 2013