# 2024年中小学武术教学内容(四篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-06-12

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧中小学武术教学内容篇一一、指导思想：武术队训练是在体育教学改革新思想的大背景下，主要以培养学生终身体...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**中小学武术教学内容篇一**

一、指导思想：

武术队训练是在体育教学改革新思想的大背景下，主要以培养学生终身体育意识，即在学校体育教育过程当中，学生能够建立一项或两项自己喜爱,终身受用的体育技能为主要目的体育活动。在训练过程中，本着以学生发展为本的理念，学生不但在武术知识技术上有所获得，在组织能力，协作配合意识以及自身良好的精神品质（如自觉力、毅力）的培养上，都能够有所提高。在武术队训练内容的选取上，本着“健康第一”的原则，内容安排从简单易学开始，循序渐进过度，最终达到一定技术水平。

二、教学目标：

1、通过训练能够掌握武术基本功的练习方法、健身方法，能熟练掌握一套长拳套路。

2、发展学生协调、灵敏性，增强体质，提高运动能力和审美能力。

3、培养学生爱国主义情操和顽强的意志品质及武德修养，树立终身体育意识。

三、教学内容安排

本学期的练习内容主要以套路动作为主，选择适宜的动作难度较大的单项技术动作（如鲤鱼打挺、侧手翻、腾空飞脚、旋风腿等）作为辅助练习。本学期的训练简要内容如下：

基本功：压腿、踢腿、基本步伐、基本手法等。武术套路：形神拳、健身拳、初级长拳（依情况而定，学习内容）。单项技术动作：跃步冲拳、腾空飞脚、旋风腿等。

九月份至二月份（第一学期、基本功）

1、以身体素质训练为主，专项训练为辅。

2、着重把握基本功练习。

3、利用空余时间观看武术套路方面的录像带或与之相关的一些影视作品。

4、加强柔韧素质的练习，做好各种步型、手型、步法、手法、身法等单个练习动作。

三月份至八月份（第二学期、加强套路练习）

1、加大运动负荷，运动量适中。

2、练习长拳的分段动作。

3、老队员复习整套动作，注意动作的细微之处。新队员先分段练习，再整套练习。掌握运动路线、节奏以及精气神的和谐统一。

4、对学生进行思想教育，培养良好的意志品质，强调习武之人以德为先。

5、身体素质练习，采用游戏、比赛等形式多样的练习方法提高学生身体素质，避免单

一、枯燥的素质练习。

伊宁市金陵中学

武术社团2024年9月12日

武术散打训练计划 目的任务：活跃我校的文体生活，发挥学生的特长和个性。情况分析：

（1）凡是对散打感兴趣的学生通过选拔都会吸收到队伍中加强训练辅导。

（2）身体素质教差，在场上不能表现出硬朗姿态。所以在加强技战术训练的同时，要加大身体各方面素质的训练，包括上下肢、腰腹的力量，移动速度，移动耐力等的素质。

（3）心理素质不稳定，直接制约比赛的成败。根据以上的分析，要有针对的制定以下训练计划：

二、开展有计划有步骤的科学训练。

本学期从第7周开始训练至16周为止第7~9周（第一阶段）

内容：学习基本姿势、步伐和基本拳法，结合柔韧性训练和适度力量、耐力、速度训练。

要求：能够结合基本姿势、步伐较熟练的运用基本拳法，同时在柔韧性和身体素质方面有较大的提高。具体计划：

第7周：学习基本姿势、基本步伐和前后手直拳，并学习基本的柔韧性训练方法，穿插轻微的力量训练，使新学员尽快的适应训练内容和训练强度。

第8周：学习前后手摆拳，视情况加大训练强度，复习

第7周所学内容。

第9周：学习左右勾拳，复习直拳、摆拳，素质训练里加上速度和耐力训练。

第10~12周（第二阶段）

内容：学习正蹬腿和鞭腿，复习基本步伐和基本拳法，加大素质训练强度。

要求：能够学会并运用正蹬腿和鞭腿，熟练运用基本拳法，柔韧性训练基本到位，身体素质有明显进步。

具体计划：

第10周：学习正蹬腿，复习基本拳法，学习组合拳法，加大训练强度。

第11~12周：学习鞭腿，复习正蹬腿和基本拳法，学习拳腿组合，加强身体素质锻炼。

第13~16周（第三阶段）

内容：学习侧踹腿和简单摔法，复习前面所学内容，学习实战技巧和进行实战训练，加强耐力和速度训练。

要求：能够熟练的运用基本拳法和腿法，并运用于实战训练之中。

具体计划：

第13~14周：学习侧踹腿和简单摔法，复习前面所学内容，加强耐力、速度训练。

第15~16周：复习所学内容，学习实战技巧和培养实战

意识，组织实战对抗训练，加强素质训练。

注意事项

1.第一阶段以柔韧性训练为主，身体素质训练趋向于上肢力量训练，训练强度逐步加大，可适当增加一些趣味游戏，使新学员能加大训练兴趣。

2.第二阶段以基本拳法和腿法为主，身体素质训练趋向于下肢力量训练，训练强度有较大提高。

3.第三阶段以实战训练为主，身体素质训练趋向于耐力训练。

4.训练时间为每周二、周四、周五第三节课后。

伊宁市金陵中学

武术社团2024年9月12日

**中小学武术教学内容篇二**

原文地址：《全国中小学生系列武术健身操》作者：学海明珠

出版背景

做广播操是我国中小学校天天坚持、各校学生全体参与的体育锻炼形式，是国家教育主管部门牢固树立学校教育“健康第一”的指导思想，切实保证学生体育锻炼时间的有效措施。为了弘扬民族精神，传承民族文化，进一步贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2024—2024年)》和2024全国教育工作会议的精神，促进全国亿万学生阳光体育运动的深入开展，中华人民共和国教育部和国家体育总局联合编制并颁布了这套《全国中小学生系列武术健身操》。根据《教育部办公厅

国家体育总局办公厅关于推广实施〈全国中小学生系列武术健身操〉的通知》（教体艺厅〔2024〕8号）的指示精神，自2024年9月起向全国中小学校推广实施，并与广播体操一起成为大课间活动的主要内容。

产品特色

● 国家权威发布 由教育部体育卫生与艺术教育司和国家体育总局武术研究院主持研制，由中华人民共和国教育部和国家体育总局两家部委联合颁布。

● 建国以来首创 首次将武术的基本动作与广播操形式结合创编而成的第一套民族形式的健身操，也是从国家层面向全国推广的第一套武术健身操。

● 传承民族文化 武术是中华民族传统文化的瑰宝，每套操的９节动作既有“表形”的动作形式名称，又配有“表意”的武术文化名称。

● 传播武术礼仪 《全国中小学生系列武术健身操》的动作均提炼自武术基本技法，每套操均以“抱拳礼”开始、“抱拳礼”结束，使中小学生从小受到“学拳先明礼，尚武先崇德”的武术礼仪文化熏陶。

● 突出攻防特色 《功夫青春》采用了同一套动作既可单练、又能对打的编排结构，既有助于提高学生的练习兴趣，又充分体现了武术操的特色。

● 配套产品丰富 为了给全国中小学校提供更多的选择，此次共创编了4套武术健身操（小学阶段、中学阶段各两套），同时配有教师参考书、教学挂图、教学光盘（dvd）和音乐光盘（cd），产品实用性强。

一、教师参考书

《全国中小学生系列武术健身操》教师参考书

isbn:978-7-04-030452-7 主 编：康戈武

副主编：王建华 吕韶钧 郭玉成 洪 浩 定 价:15.00元 出版时间：2024.9

内容简介：

本书作为《全国中小学生系列武术健身操》系列产品之一，由教育部体育卫生与艺术教育司和国家体育总局武术研究院组编，包括概述、武术健身操的基本术语及教学原则和方法、动作图解与教学提示、科学研究报告和考评标准等内容，为中小学体育教师的武术操教学提供了很好的帮助。本书适用于全国普通中小学校（含特殊教育学校）、中等职业学校。

二、教学挂图

《全国中小学生系列武术健身操挂图 旭日东升》

isbn:978-7-04-030457-2

创编单位和作者：

北京体育大学 吕韶钧 武冬等

定 价：32.00元（2张）出版时间：2024.9

内容简介：

《旭日东升》共分9节，36个8拍。

本套操以长拳基本动作为主，针对小学生的身心发展特点，编入了“虎爪发声”等武术象形动作和象声发音，注重对小学生武术兴趣和自强不息精神的培养，形成了简洁、欢快、有趣的特点。本套操音乐刚柔相济，寓意小学生像初升的太阳，冉冉升起，茁壮成长。

《全国中小学生系列武术健身操挂图 雏鹰展翅》

isbn: isbn:978-7-04-030456-5

创编单位和作者：

上海体育学院 虞定海 郭玉成等

定价：32.00元（2张）出版时间：2024.9

内容简介：

《雏鹰展翅》共分9节，36个8拍。

本套操以长拳基本动作为主，融入妙趣横生的武术象形动作，在突出武术精气神的同时，增加了动作的游戏性，使小学生有兴趣、乐于主动模仿和学习。本套操音乐轻松欢快，寓意小学生像雏鹰一样，迎着朝阳，展翅翱翔，充满生机和活力。

《全国中小学生系列武术健身操挂图 英雄少年》

isbn：978-7-04-030455-8

创编单位和作者：

河南大学 栗胜夫 洪 浩等

定价：32.00元（2张）出版时间：2024.9

内容简介：

《英雄少年》共分9节，36个8拍。

本套操以长拳基本动作和运动风格为基础，汲取了太极拳、少林拳、南拳和健身气功的技术元素，姿势舒展大方，动作刚劲有力，有助于中学生在全面提高身体素质的锻炼过程中，丰富武术技术技法，了解武术文化内涵。本套操音乐伴奏雄壮有力，热情奔放，体现出中学生英姿勃发，锐意进取的精神风貌。

5《全国中小学生系列武术健身操挂图 功夫青春》

isbn:978-7-04-030454-1

创编单位和作者：

北京体育大学 吕韶钧 武 冬等

定价：96.00元（6张，单操和对操）出版时间：2024.9

内容简介：

《功夫青春》共分9节，36个8拍。

本套操选取武术基本攻防动作，遵循“练打结合”的武术训练原则，精心编排，设计新颖，充分突出了武术“既可以单练，也可以对打”的攻防特点，将健身性、防身性有机结合，增强了锻炼价值和练习的趣味性。本套操音乐伴奏积极向上，充分展现了中学生充满朝气和活力，“武”动青春的时代风貌。

三、教学光盘

《全国中小学生系列武术健身操教学光盘（小学版）》

isbn:978-7-88764-890-7 dvd:isrc cn-m02-10-0168-0/v•g5 c d: isrc cn-m02-10-0169-0/a•g5

创编单位和作者：

北京体育大学 吕韶钧 武 冬等 上海体育学院 虞定海 郭玉成等

定价：40.00元（dvd+cd）出版日期：2024.9

内容简介：

为推动全国亿万学生阳光体育运动的开展，促进武术在学校的进一步推广和普及，丰富学校大课间体育活动的形式和内容，为广大中小学生提供科学的、富有民族文化特色的体育锻炼手段，教育部会同国家体育总局联合创编了《全国中小学生系列武术健身操》。小学版武术健身操《旭日东升》和《雏鹰展翅》面向全国小学生，以长拳基本动作为主，动作简洁、活泼，融入了妙趣横生的武术象形动作，注重对小学生武术兴趣和自强不息精神的培养。小学版武术健身操音乐轻松欢快、刚柔相济，寓意小学生茁壮成长的生机与活力。

《全国中小学生系列武术健身操教学光盘（中学版）》

isbn: 978-7-88764-892-1 dvd:isrc cn-m02-10-0170-0/v•g5 c d: isrc cn-m02-10-0167-0/a•g5

创编单位和作者：

北京体育大学 吕韶钧 武 冬等 上海体育学院 虞定海 郭玉成等

定价：40.00元（dvd+cd）出版日期：2024.9

创编单位和作者：

河南大学 栗胜夫 洪 浩等 北京体育大学 吕韶钧 武 冬等

内容简介：

为推动全国亿万学生阳光体育运动的开展，促进武术在学校的进一步推广和普及，丰富学校大课间体育活动的形式和内容，为广大中小学生提供科学的、富有民族文化特色的体育

锻炼手段，教育部会同国家体育总局联合创编了《全国中小学生系列武术健身操》。中学版武术健身操《英雄少年》和《功夫青春》面向全国中学生，以长拳基本动作为主，动作舒展、大方，运动幅度较大。其中，《功夫青春》根据武术特有的“既可单练、又可对打”的特点，编创了独具特色的“对操”，更加突出了武术健身操的趣味性和攻防含义。中学版武术健身操音乐明快、节奏感强，体现了中学生英姿勃发、锐意进取的精神风貌。

**中小学武术教学内容篇三**

武术特色训练总结

在过去的一个学期里，在各级领导的关心支持下，我校的武术特色训练得到进一步的提高，多次接待上级领导和兄弟单位的参观学习，受到各级领导和兄弟单位的一致好评。回顾这一学期的工作，收获是巨大的，总结如下：

一、加强训练武术基本功。

武术的基本功、基本技术训练，既是初学入门的基本功夫，又是保证体能和技能不断提高的有效手段，从量变到质变，必须经过千万次反复练习。使他们的动作趋于规范，真正能够在技能和技术上有所进步。武谚云：“练武不练功，到老一场空。”我校的少儿武术操被誉为大江南北第一操，它就是将武术中的一些基本动作融入其中，刚柔相济，动作优美，舒展大方，易学易练，适宜广大少年儿童用来锻炼身体。在平时的练习中，我们常看到少数同学做得很不到位，只是虚有其形。为此我们体育组老师在每天的操会课上，加强对学生的基本功练习，如体前屈、横叉、纵叉、下腰、扳腿等功夫，同时要求学生课后在确保安全的前提下，自己加强练习。经过一个学期的努力，我校的武术操动作有了大幅提高，越发规范到位。

二、加强体育课上的武术教学

为进一步提高我校武术特色的品质，我们继续开发武术校本课程。在已有的基础上又教学了少儿军体拳、组合套路，还学习了初级刀术，为提高训练效果，我校在每周三节体育课中拿出一节课，专门上武术训练课，体育组教师分班承包到人，训练中要求人人会做，人人做精做好。教导处和体育组深入武术训练课堂听课、评课，针对训练中出现的问题进行探讨，共同提高。经过一个学期的努力，学校三年级以上各年级均能完成全部动作，一二年级少儿武术操也能完全掌握，并且动作规范。

三、开展丰富活动，以活动促训练。

根据小学生喜爱表现的认知特点，我校积极开展各项武术活动，让孩子学以致用，大胆展示。我校定期举行班级团体武术比赛，分武术操、组合套路、初级刀术、少儿军体拳各个项目，激发孩子们的荣誉感和练习武术的兴趣。班级内也经常开展个人的武术表演比赛，让孩子们在各个舞台上敢于展示自己的所学。同时我校积极承办各类大型的观摩活动，参加全市的“武术进校园”武术操比赛，多次接待上级领导和兄弟单位的参观。通过举办这种大型的活动，既锻炼了孩子的身体，也磨炼了孩子们的意志，增强了他们的自信心，大大提高了训练的效果。

四、强化武德教育，注重武术强身健体的价值。

有人总是担心，孩子学了武术之后，会好勇斗狠。“防微杜渐”，我校积极加强学生的思想教育和武德教育，让孩子明确学习武术的目的是强身健体，自卫防身，而不是用来打架斗殴。同时利用学校宣传橱窗，介绍我国的武术名家的事迹，让孩子们从榜样中汲取精神力量。经过长期的教育，我们学生的意志品质和精神风貌都得到了很大的提升，学校里极少出现学生打架斗殴现象，孩子们彬彬有礼，待人接物落落大方，颇有大侠风范。总之，经过上一阶段的努力，我校的武术特色得到进一步的提升，已经成为铜山体育的一张名片，“魅力体育展铜山风采，武术特色铸大彭辉煌”已成为现实，今后我们将再接再厉，让大彭实小的武术特色真正响遍大江南北，甚至走出国门。

**中小学武术教学内容篇四**

浅谈小学生武术教学与训练

年级：2024级民族传统体育

姓名：张雨

学号：2006013456

摘 要：武术是我国传统体育项目之一，相对于其它体育项目在小学生中更吸引小学生的注意力在小学有很好的发展空间。小学生武术教学与训练，是一项系统的科学性很强的工作。除了遵循一般的武术教学与训练的方法外，还要结合小学生生理和心理特点进行科学的教学与训练。不断加强的小学生思想教育，树立正确的思想动机、培养他们高尚的武德，优良的作风和坚强的意志品质，促进其身心全面发展。在小学生武术训练中，由于其生理、心理等种种原因，经常会出现错误动作。如：技术概念模糊；情绪变化影响；训练手段不当；技术环节缺乏联系等，是武术训练中错误动作产生的主要原因。小学生武术训练工作，是一项长期的、艰巨的、科学的工作。通过实践，不断总结和发现新的规律。在实践中，错误动作的出现是必然的。通过对错误动作的观察、辨别，对产生原因的分析，采取一定的办法、手段进行预防和纠正，使其能更好地掌握技术，形成正确的动作定型。为了更准确，更有效地指导武术训练，本文针对小学生武术训练中常见的错误动作的产生原因、预防及纠正方法也进行了分析探讨。本文采用文献研究法、实验法、观察法，通过小学生武术教学与训练实践，浅谈一下在小学生生理、心理、教学、训练、恢复等方面应注意的问题以及在武术训练中错误动作产生的原因及预防。

关键词：小学生 武术教学； 武术训练； 注意问题；错误动作； 预防纠正

1 前言

武术是我国宝贵的文化遗产，渊远流长，内容丰富，具有鲜明的民族特色。它是以技击动作为主要内容，以套路、格斗、功法为运动形式、注重内外兼修。武术是一个既能全面提高学生素质，又能培养学生能力，发展学生个性，养成学生终身从事体育锻炼的好教材，也是对学生实施全面素质教育不可缺少的内容和手段。它表现的形式美、动态美、造型美、节奏美更是给人以美的享受，倍受学生的喜欢。在教学与训练过程中，有的教师不注意从他们的生理和心理特点进行教学，掌握不好其全面身体训练和专项身体训练的比例，以及武术基本功法内容的选择与安排，各年龄段柔韧、速度、力量，耐力素质敏感期训练内容的合理搭配，长远规划，制约了他们的武术的教学与训练。通过小学生武术教学与训练实践，不断总结和发现新的规律。改进和充实教学与训练的方法。在教学与训练实践中，除了遵循一般教学与训练的原则外，还要根据他们的生理、心理特点来进行系统的、科学的训练，才能取得好的效果。逐步提高运动技能水平。2 研究对象与方法 2.1 研究对象

本文的研究对象为现有石家庄市第二十七中学初中部、石家庄市石府小区小学学生。

2.2 研究方法 2.2.1 文献研究法

阅读学校体育、竟技体育、体育训练学、武术运动训练等书籍；在石家庄市第二十七中学体育教研组、河北师范大学图书馆、河北师范大学体育学院民族传统专业训练处和河北省武术协会等收集整理了相关的论文和文献。2.2.2 实验法 2.2.2.1 实验安排

总的时间为4周，受试者分为2组，每组9名学生。第1组采用传统的教学和训练方法，第2组采用根据中小学生的生理和心理特点，运用切合中小学生实际的教学手段和系统的科学训练方法。例如：在一分钟内的正踢腿，第1组不记数，不看质量，每天踢。第2组记数，看质量，并在训练中严格要求，及时提出存在的问题和优点，以表扬鼓励为主，登记各次成绩和次数。两组练习相同时间后，进行比较。2.2.2.2 实验结果

第2组的训练效果比第1组好。通过4周的实验证明：第2组采用根据中小学生的生理和心理特点运用切合小学生实际的教学手段和系统的科学的训练方法，在柔韧、速度、力量、耐力素质，武术基本功法，武术套路训练等方面效果都好于第1组。

研究结果与分析

3.1 据中小学生生理特点，在武术教学与训练中应注意的问题

少年儿童与成人不同，有自身的生理特点，因此在小学生武术的教学与训练中也应该形成一套独特的教学与训练的方法，有利于中小学生武术的成长。

3.1.1 小学生的骨骺比较柔软，软骨成分多，故弹性大而硬度小，不易折断但易弯曲变形。小学生的关节窝较浅，关节囊及关节周围的韧带较薄弱、松弛，故小学生的关节伸展性与活动范围较大，灵活性与柔韧性易得到发展，但关节牢固性较差，在外力作用下轻易脱位。小学生肌肉中水分多，蛋白质、脂肪和无机盐类较少，肌肉细嫩而富有弹性，能量储备较少。收缩力量和耐力较差，易疲劳，但易恢复。身体各部分肌肉发育不平衡，大肌肉、上肢肌肉发育先于小肌肉、下肢肌肉，肌力增长不均匀。所以，我们在武术教学与训练中应注意：各种动作的正确身体姿势的培养，养成良好体态仪表，防止骨变形。在力量训练中，负重练习要慎用，宜用伸展练习发展力量。12-13岁后，力量训练可逐渐增加。小学生身体各部分的肌肉力量应均衡发展，各项素质搭配练习。特别应加强他们的柔韧性练习。为以后的教学与训练打好基础。大脑皮层神经过程的兴奋和抑制过程不均衡，兴奋占优势，易扩散，因此，注意力不集中，活泼好动，但神经过程的灵活性高，神经细胞的物质代谢旺盛，疲劳恢复得快。

3.1.2 小学生运动员的培养 根据第一点的这些特殊生理特点，对小学生运动员的武术训练应当确立专门的目标。

身体素质和基本技术的早期培养。对运动员进行早期培养是为体育界所重视的。例如，美国游泳选手从婴儿起就放在水中泡；西德培养足球运动员从儿童抓起。西德青少年足球规划为：8岁以前为习惯阶段，8-12岁为打基础阶段，12-16为竞技阶段，16岁以后为最高竞技阶段。法国的田径规划为：11-12岁为培养兴趣、增进健康、促进发育阶段，12-15岁为全面发展阶段，15-17岁为确定发展专项阶段。而我国的运动员发现得晚，练得迟，对运动员身体素质和基础技术的早期开发重视不够，是影响我国成人运动员继续提高成绩的一个主要障碍。

3.1.3 身体素质的全面发展。身体素质和基本技术的训练在不同项目和不同年龄阶段要有所区别，应根据少年儿童生长规律科学地安排训练计划。3.1.4 以“双基”教学为主，控制耐力、静力训练

小学生的血液量相对成人含量多，但单位体积血液中的血红蛋白含量与成人相比较低。小学生心脏的相对重量和容积均和成人相近。由于小学生的神经调节不够完善，新陈代谢比较旺盛，故心率较快。心肌纤维收缩力弱，心脏泵血能力小，故每搏输出量小。小学生的血管因易扩张而相对较粗，血压也比成人低。小学生的新陈代谢旺盛，耗氧量大。因而呼吸频率较快，但呼吸阻力较大，呼吸肌力量较弱，所以肺活量较小。同 3 时，由于小学生氧运输功能较差，最大通气量和摄氧量都较低，故在运动训练时，通气量的增加主要靠呼吸频率的增加来实现。所以，我们在武术教学与训练中应注意：小学生不宜过早的进行专项的耐力训练。在武术教学与训练中，应以“双基”的教学与训练为主，以平和的简短武术套路进行教学与训练。以动作的速度练习为主，如冲拳、推掌等。不宜过多的进行耐力、力量和静力性的练习。在武术教学与训练中，小学生的运动量不宜过大，应合理安排运动负荷，密度与强度要注意交替节奏，练习时间不宜过长。科学的运用间歇训练、重复训练等方法。适当发展难度动作。尽量减少憋气、紧张性练习，以免心脏负担过重，影响正常的生长发育。应注意动作与呼吸的正确配合，凡是使胸廓扩张的动作应吸气；反之则呼气。如在做跳跃的动作时应吸气；在落地的动作时应呼气等。

3.1.5 内容和形式多样化，及时纠正错误动作

小学生的神经系统的抑制过程不完善，兴奋过程表现为好动，注意力不易集中。学习动作和技术时，大多凭兴趣。学习和掌握动作较快，但多余动作或错误动作较多，其神经细胞工作能力低，易疲劳，但恢复较快。神经活动中，第一信号系统占主导地位，形象思维能力较差，善于模仿，但第二信号系统相对较弱，抽象思维能力差。所以，我们在武术教学与训练中应注意：教学与训练的内容和形式应多样化，避免单调的重复和静止性的活动。在进行套路动作练习时，应穿插比赛或游戏。同时，安排短暂的休息。以免出现疲劳，提高他们的兴趣。在传授新的动作技术时，应以模仿性质为主，少讲解，多示范。培养他们的形象思维的能力，全面发展各项基本技能。在小学生武术教学与训练时，教师或教练员不应求快、花、多，应练好基本功和基本技术，为以后的教学与训练打好基础。产生错误动作时，教师或教练员要有耐心，做到预防在先，及时纠正。多采用直观教学法，应运用简单、易懂，形象生动的口令或口诀进行讲解，也可以运用现代媒体教学，以帮助理解。

3.1.6 间歇训练法是提高小学生武术运动员专项的好方法。主要采用“大组合”、“分段”和少量的“整套”技术训练。为适应比赛和表演时的强度要求，每一组合训练结束时脉搏的跳动在160-170次/min之间，一般以3min为间隔时间，在脉搏跳动恢复到110-120次/min后，再进行下一组训练。分段练习的间歇时间最好是4min30s，整套练习的间歇时间是5min30s。

3.2 据小学生心理特点，在武术教学与训练中应注意的问题 3.2.1 强思想教育，以鼓励为主

小学生武术教学与训练本身就是一种教育过程。教师或教练员要不失时机地加强对小学生的思想教育和启发。让他们认识到“双基”训练的重要性和艰巨性。在武术教学与训练中，应掌握小学生的心理特点，以表扬鼓励为主。教练员要及时发现小学生优点给 4 予表扬。教学训练实践表明，小学生喜欢表扬，一经表扬，信心倍增，训练积极性也进一步提高了。在教学与训练中，可让他们谁完成的好，谁出来示范。激发他们的好胜心理，提高训练效果。往往有些教师或教练员一看到他们完成不好就训斥、责备，使学生自信心下降，甚至因此产生逆反心理。在教学与训练中看似严肃，反而使小学生的大脑皮层神经系统处于抑制状态，训练效果不佳。3.2.2 小学生看到自己的成绩和效果

小学生在武术教学与训练中，都有迫切希望知道自己的成绩和效果的欲望和要求。同时也希望自己的努力能够得到教练员的肯定。所以，在教学与训练中，教师或教练员如能使他们及时知道教学与训练的效果，就能使错误的技术动作得以纠正，正确的动作技术得以巩固，从而创造教学与训练的良性循环。例如，在一分钟的正踢腿，一组不记数，不看质量，每天踢。而另一组记数，看质量，并在训练中严格要求，及时提出存在的问题和优点，登记各次成绩和次数。两组练习相同时间后，测验结果表明后一组的效果好于前一组。实验证明：知道效果，会使训练取得较好的成绩。指出优点和问题，能使有关神经得到阳性的刺激，而使另外的神经中枢的联系受到阴性的强化。加强分化过程，使兴奋和抑制两过程更加精确，促使正确技能的形成。特别是看到自己的进步，也能起到振奋精神、活跃情绪的作用。这种良好的心理状态，能鼓舞信心和勇气，产生增力的情绪体验，提高有机体克服各种困难的能力。3.2.3 创设优良情绪体验情景，激发竞争意识

在小学生武术教学与训练中，要把已形成的潜在学习和训练的需要充分调动起来，创设优良的情绪体验情景，活跃小学生的学习和训练情绪，激发学习和训练的积极性和竞争意识。教学与训练的内容、方法、手段的不断更新和变化；环境的改变；形象生动的启发语言；趣味性和活动性的游戏；变换教学与训练的项目和形式等，都可以提高他们的学习兴趣和训练的积极性，调动身体各器官尽力完成教学与训练任务。当然，教师或教练员在定教学与训练的任务时，应注意要有一定的难度，但又是经过努力能够克服的，这样才能推动小学生心理的适应性不断发展，形成良好的心理素质。

小学生武术专项教学与训练是为比赛准备的。在比赛中，运动员的情绪状态是最敏感的部分，由于小学生的情绪波动性较大，自我控制能力差，对外界刺激敏感。在教学与训练中，应多采用单练的形式，让他们充分体验赛场情景，培养克服外界环境干扰的能力。同时增强力争上游的信心，培养良好的竞争意识。3.3 小学生武术教学和训练应注意的其他问题

3.3.1 在小学生武术教学和训练中必须注意的五个区别对待。

一是不同身体条件的区别对待；二是不同性格特点的区别对待；三是不同时间条件的区别对待；四是不同技术水平的区别对待；五是不同年龄、性别、组别的区别对待。5 例如，根据不同年龄组别来掌握，6-9岁，以协调训练为主，10-13岁，侧重于速度力量。根据不同性别来掌握，在动作规格上，男同学注意加强全面素质，女同学注意身体平衡发展。根据技术水平来掌握，对尖子要求要严而且难度要大，而对一般水平的同学则要求循序渐进、稳步发展。

3.3.2 掌握好全面身体训练和专项身体训练的比例

小学生武术全面身体训练和专项身体训练的比例，要有长远规划，合理搭配，力争科学地控制教学与训练全过程。在早期教学与训练阶段，以全面身体素质练习为主，以发展各种运动能力和机能能力为主。专项身体素质训练以武术基本功和基本技术为主，并结合简单的踢腿、冲拳、抡臂等，发展肌肉协调用力能力，提高掌握基本动作技术的能力，并注意专门发展柔韧、协调、灵活性等素质。随着小学生武术运动员的各种能力的不断提高和年龄的增长，专项身体素质训练的比例逐渐加大，基本功训练的内容增多，难度增大，要求逐渐提高，围绕专项所需要的各种能力和素质如力量、柔韧和速度等进行专门性基础训练。

3.3.3 专项身体训练与基本技术训练有机结合

在小学生武术的专项身体训练的早期，主要是通过专项训练手段如基本功训练，来发展他们的专门能力，在专项能力教学与训练的全过程，始终贯穿着对基本技术的规格和完成动作的完美程度的要求，这样做的目的就是把身体训练与技术训练结合起来，相得益彰，使基本技术得到熟练、巩固与提高，把身体训练的成果通过专项技术训练转化到中小学生武术运动员的技术水平上去。3.3.4 基本功法内容的选择与安排

在身体素质增长的过程中,各种素质发展的情况也不一样。基础功法教材的选择与安排也应抓住某种素质发展的“敏感期”,这样可以收到较理想的教学效果：

一至三年级（7到9岁）素质敏感期——柔韧——基础功法内容：正压腿 侧压腿 直摆性

腿法 下腰 下叉 压肩。

四至六年级（10到12岁）素质敏感期—速度——基础功法内容：定量计时或定时计量的各

种手法、腿法、步法练习

3.3.4.1 柔韧素质敏感期

儿童少年在10岁以前,体重轻、关节的柔韧性好，是发展柔韧素质的良好时期。因此，小学1-3年级应选择能拉长各关节、肌肉、韧带的各种压腿、踢腿等为主要练习内容。武术动作的大开大合、吞吐伸缩、高低起伏、翻转折叠的技术要求，决定了柔韧素质的重要性。腰、腿、肩柔韧不好，就难以完成各种动作的学习、练习。3.3.4.2 速度素质敏感期

10-12岁，神经系统具有较好的灵活性，肌肉在骨上的附着点距关节较近，是发展 6 速度的有利时期。速度是完成武术技术动作的核心。教学中有目的地安排定时计量或定量计时的各种手法、腿法、步法练习，可以发展速度素质，达到武术“动如脱兔”、“快如风”的要求。

3.3.4.3 力量素质敏感期

12-13岁,性成熟开始,骨骼、肌肉的增长加速，力量素质的发展较快。此阶段是发展力量素质、提高弹跳力的最佳时期。武术动作刚劲有力，发力饱满，窜蹦跳跃，上下翻腾的技术特点，都要求以力量为基础。教学中可选择一些较简单的跳跃、倒立、桩功等练习来发展力量素质。在选择“桩功”练习时应注意：“桩功”结束后应马上进行快速的弹跳或加速跑练习，以提高动作的速率，发展爆发力，以免把肌肉练“僵”。3.3.4.4.耐力素质敏感期

14-15岁力量进一步增长，内脏器官功能提高，神经过程逐渐趋于平衡，耐力素质有较大的发展。耐力是武术运动员必须具备的重要素质之一。习武者在一分多钟的时间里，要完成由几十个蹿蹦、跳跃、翻腾、平衡、起伏转折动作组成的套路，耐力是必须的保证。

3.3.5 教学训练练与想结合

武术教材以套路动作为主,不仅动作数量较多,而且在动作的方向、路线、节奏及身体姿势等技术要素方面变化复杂，与学生日常活动及其它体育教材的动作结构区别较大。在较短的时间内完成较重的教学任务，必须提高武术教学的效果才行。练与想结合，是提高武术教学效果的有效途径之一。任何动作技能的形成，都是反复练习的结果。在实际教学过程中，要注意直观教学，采用动作示范、应用教学挂图等方式，帮助学生初步形成运动表象。初期，学生以模仿练习为主，动作表象不清晰，所以影响了教学进度。前苏联学者阿普里斯卡娅指出：“一面清晰地意识到动作表象，一面练习能提高效率。”在武术教学中要重视动作练习与表象练习的结合。表象练习是在头脑中演练动作技术（主要指动作的速度、力量、方向、路线、节奏、时空等多维因素在大脑中的再现），有利于学生记住所学的武术动作，增加了学生形象思维的贮量。现代科学研究表明，当练习者在头脑里重复演练动作表象过程中，其相应的肌肉群会产生与之相应的变化，这种肌肉电流信号和实际完成动作时的肌肉电流信号相似，对于加快掌握和提高武术动作技术是非常有益的。在武术教学中将动作练习和表象练习相结合常采用两种方式：一是先进行动作练习，后进行表象练习；二是先进行表象练习，再进行动作练习。前者一般在武术教学前期运用，后者则主要在武术教学的后期运用。

练与想相结合，还要注意培养学生的记忆能力。每教一个动作或套路，我都有意识地采用讲解、提问、评价及语言强化等多种形式促进学生记住所学动作的名称、要领、连接方法及动作节奏等。学生一旦将动作表象与一定的词语联系后，对运动表象的回忆、7 加工、理解、修正与重现就处在语言的指令制约下，对运动表象的形成与概念的完善起着很重要的作用。3.3.6 课内与课外结合

课上的武术教学，学生在教师的指导下，通过看、听、想、练几个途径，学习与掌握武术的基本知识、技术与技能。由于教学的时间有限，让学生在课内很好地完成教学任务，是非常困难的。为此，我采用了课内与课外相结合的方法。在每次课结束时，都给学生布置课外作业：一类是记忆性的，要求学生在课余时间将课上所学的武术教材的名称、动作要领及各部分的连接等，在头脑中重复演练几次，形成比较清晰的运动表象；另一类是练习性的，根据教学进度，有时布置课外练习基本功、单个动作或套路动作。有布置就要有检查，在课上检查课外作业完成情况，并给予适当的评价与鼓励就能收到较好的效果。

3.3.7 注意套路的教学步骤

要使学生能更快、更好地学会动作和套路，就必须讲究教学方法，合理安排好步骤。教学中可采用如下步骤。第一步：要让学生弄清楚动作的方向、路线。基本任务是使学生通过教师的慢速示范和简练的讲解，初步弄清楚和掌握动作方向、路线。第二步：要掌握动作势式步型的准确和完整。其基本任务是，在第一步的基础上，进一步掌握动作势式步型的准确与完整，教师的示范要从慢速过渡为正常速度，手、眼、身、法、步必须准确完整。主要是在分解中间去解决动作过程的准确与完整。第三步：要使动作贯串流畅，这步的任务是加强学生掌握动作的连续性。教师的示范，领作须是快速、正确、连贯、完整的。第四步：分析动作的发力、节奏、精神、眼法等技巧。这一步的任务是使学生领会武术动作的特点，了解武术神行兼备的要求，从而较为全面地掌握各种技法。3.8“动述口令”的运用

在练习中用口令式语言讲解,在学生学习动作时,教师喊口令的过程中,用简练的文字,按正常口令的节奏,在教师和学生的动作均不停止的情况下,用语言把动作的要领、动作要求、动作方法、动作方向、方位等讲学生。学生边看、边听、边炼，多种感官同时参加活动，教学效果甚好。动述口令是教学口令与教学示范、讲解的巧妙结合，是教师与学生之间信息传递的一种方法。3.3.8.1 运用动述口令的时机

(1)学生集体练习时，如拳、操、舞、队列等。(2)需要强调动作要求时,如初中生学习少年拳第二套中“跃步冲拳”这个动作较难掌握，动作要求跃的要高远、仆步要大低、搂冲要准狠。教学中教师把这个动作安排三步完成，一边示范一边用动述口令喊：“高远、低仆、搂冲”。学生通过几次有提示的练习，很快就掌握了这个难度较大的动作。(3)需要纠正错误时，如少年拳第二套第一节“抡臂砸拳”，动作过程是转体、绕环、抡 8 臂，动作要求协调一致，砸拳与震脚要同时。学生们做的时候总是分解、不协调，不流畅。这时教师设计的动述口令应是：转——抡——砸震，还原——转——抡——砸震„„这样反复练习,学生在较短时间内掌握了动作技能,解决了停止动作后再示范讲解的矛盾.3.3.8.2 运用动述口令的注意事项

（1）语言简明、概括、通俗易懂、上口、流畅。（2）发音应清楚,或短促顿挫、或悠扬绵长。（3）拍节应准确，口令词适合做动作。（4）时机掌握应恰到好处，不可滥用。

动述口令是教学中的语言技巧。看似不难，实则不易，要能很好地运用动述口令，需要教师做到教材娴熟，观察力强，反应迅速，备课细致。经常使用，熟能生巧。3.3.9 注意恢复，控制无形训练

教师或教练员在教学与训练结束后要采取适当的恢复措施。放松活动与有效的按摩对中小学生消除疲劳有相当作用，应引起重视。另外，还要与家长保持联系，控制中小学生训练后仍去玩耍，如打游戏机等等，晚上要按时睡觉，减少无形的训练。还要督促中小学生不挑食，保证充分的营养补充，以良好的精神和身体状态迎接下一次的训练。4 错误动作产生原因

小学生武术训练的内容大多是“双基”的训练，即基本功和基本技术。但由于武术套路运动，结构复杂，方向、路线变化多，动作技术要素多样。另外，武术运动不仅注重于“手眼身法步”的外部形态，更强调其“精气神力功”的内在要求。所以，“形神兼备”是中国武术运动区别于其他竞技项目的一大特点。产生错误动作的原因也是多方面、多因素的。为了便于分析，下面将其分为主观因素和客观因素两种。4.1产生错误动作的主观原因 4.1.1 技术概念不清

小学生武术训练中，学生对技术动作的理解，主要途径是通过观看教练员和同伴的演练进行动作模仿，同时在教练员的讲解下而获得。由于小学生的大脑皮层神经过程不够均衡，往往兴奋占优势，灵活性高。第二信号系统的活动不够完善，抽象思维能力差，仅靠模仿来接受新内容，势必产生技术概念不清或动作错觉，一致形成错误动作。如：腿法中的蹬腿和弹腿，就易发生混淆。有的学生为了加快速度，而忽略了技术细节，错误地判断技术要领，弹和蹬不分造成动作力点不准确，从而形成错误动作。

4.1.2 练习中自我控制力较差

在小学生武术训练中，经常讲的东西反而经常出错，如手型、步型等基本的技术，9 也时常出错。追其原因，就是小学生生理特点造成的。小学生的本体感觉差，神经系统精密分化能力差，经常模仿动作姿势不到位，动作不舒展，达不到要求。特别是在无支撑状态下进行动作的自我控制就更具有相当的难度了。如果不能有意识地自我控制自己的动作，就会因动作失控而出现各种失误，甚至出现运动损伤。4.1.3 练习中的情绪影响

小学生武术训练中，学生情绪变化对训练效果有着重要的影响。又有于其生理因素，心理变化快，对情绪的控制能力还不够稳定受外界影响较大，过度兴奋或抑制，都会破坏正确动作技术的形成，这种情绪变化会导致错误动作的产生。有时他们的心情愉快，练习的积极性就高，同时效果也较显著；相反，精神涣散，情绪低落，就会注意力不集中，练习积极性低，取得的效果难免较差。在这种情况下学习和练习技术，很多都会出现错误动作。4.2 产生错误动作的客观原因 4.2.1 训练手段运用不当

在中小学生武术训练中，训练手段是影响训练效果的主要因素。教练员的示范和讲解、训练手段的选择与运用等，都不同程度的影响着中小学生武术运动员的成材。根据小学生的生理、心理特点进行科学的训练，逐步提高运动技术水平。教学手段的运用，科学的选择训练方法就尤为重要。如讲解时态度要严肃而不粗暴，积极而不急躁等。语言教学时，讥讽、挖苦等都会挫伤中小学生的自尊心，导致他们学习和练习的消极性，甚至产生逆反心理，从而使他们不仅不能纠正错误动作，还会产生新的错误动作。小学生武术训练，处于打基础阶段，武术的基本功、基本技术训练是贯穿整个训练的全过程。简单地采用重复训练法、循环训练法等，显然单调枯燥，势必影响训练的积极性，从而导致技术变形，产生错误动作定型。4.2.2 训练中技术环节缺乏联系

小学生武术训练中，多采用示范教学，然而很多教练员不重视技术环节的衔接，缺乏联系。在进行完整技术教学时，技术细节的划分有助于动作的分析。但在技术教学中，单个技术动作会出现较大的重复。并由此产生错误认识。相反，若忽视技术的细节分析，也会出现“照猫画虎”的情况。从而形成错误动作。

武术动作各技术环节之间是不可分割的，前一阶段是后一阶段的基础，后一阶段是前一阶段的继续。技术动作正确与否不仅仅影响本阶段，同时对前后技术阶段都会产生影响。比如武术动作中的前扫腿，由于左腿屈膝角度不够，扫腿时重心太高，身体重心不稳，左右倾倒，使人体在离心作用下扫转腿还没有做完身体就倒向一边。所以，扫转腿错误并不完全是屈膝角度不够所造成的错误动作，而是扫转重心太高。因此，错误动作的产生，其原因不只在于该技术动作的本身，很有可能是在于前一个技 10 术动作的错误。各技术阶段、技术环节的关系是相互影响且有因果联系的。5 错误动作的预防和纠正 5.1预防措施

在小学生武术训练中，教练员传授动作技术时，不仅要考虑他们的生理、心理特点，还要考虑到容易出现的错误动作，如何预防，就显得尤为重要。武术的完整技术动作是由若干单个动作构成的，所有这些动作和环节只有有机地组合在一起，方能构成完整技术。但最佳的单个动作组合，并不一定是最佳的完整技术。由于动作的衔接改变了原来单个动作的条件和环境，也就破坏了原有的动作定型，产生了新条件下的错误动作表现。比如腾空摆莲，在单个动作练习时起跳、拧腰、转体、里合左腿与外摆右腿等动作都紧密协调，可在完整练习时就出现转体不够90゜，击响不准，右腿外摆幅度小，左腿不能里合收扣。很多类似事例在实践中屡见不鲜。因此，在抓住关键技术的同时强化衔接技术，是预防错误动作产生的主要方法之一。5.2 改进武术技术教学

在小学生武术训练中，大多教练员采用直观式教学，并从单个技术入手，再学习单个动作，再衔接，再学习单个技术。这样的循环教学模式是传统的模式。这种模式的弊病是相互孤立了各单个技术动作，忽视了单个技术与完整技术动作之间相互联系。小学生接受动作技术，主要是靠模仿并记忆。若只练单个技术，再衔接就会出现技术间脱节的错误。所以，改进武术技术教学，不断摸索训练方法，是提高其运动水平的途径之一。为避免出现动作脱节可利用组合动作的训练法：首先可将动作划分成若干个组合，例如到静止的动作为一组合，这样会避免在演练中出现动作脱节。多练习组合动作是防止动作脱节的有效方法。若某一动作组合出现错误，也不会影响其他动作组合，也可以尽快纠正错误动作组合，若利用现代科技媒体进行难度动作演示，提高技术水平，同时也是防止错误动作形成的有效方法。5.3错误动作的纠正方法

在小学生武术训练中，由于他们形成错误动作的原因很多，教练员要区别对待，针对不同情况，运用不同的纠正错误动作的方法，对症下药。在实践中，教练员应根据不同的项目、不同的错误动作、不同错误原因和不同学生，区别对待。

5.3.1 将学习技术动作的练习，按动作顺序编成一套小组和，学会一个组合再学习下一个。如果出现错误动作，就回到该动作的组合，纠正后再继续学习下一组合，循序渐进，逐步掌握，最后形成完整的技术组合或套路。如学习长拳竞赛套路，动作多，技术含量高，路线变化多，个别动作难度大。对小学生来说，完整记忆并要求节奏、劲力等，有很大难度。但若将其划分为若干动作组合，再将这些动作组合按难度从小到大的顺序练习，最后只将顺序重排就可以完成整套动作。在训练中，加大对动作组合 11 的练习，纠正组合动作的错误，武术套路自然轻松完成。

5.3.2 由于小学生的生理特点，辨别某些动作的旋转技术的能力尚未形成，不能正确掌握变换方向后的动作路线，教练员采用两手的助力和阻力，使其通过触觉感受外力作用，从而完成正确的运动过程。如插步翻腰时手臂的转动不成立圆，或抡臂与插步不协调，翻腰时上身抬起等，教练员应用手辅助其完成动作。又如在旋子的技术学习时，有些学生旋转用力的方向错误，导致身体向外倾倒。这时教练员应该左手抓住学生左手，右手在学生蹬地摆腿时托起学生腹部，助其腾空，感觉旋转的方向和用力。5.3.3 在武术训练中，有意识地自我控制动作，才能使技术规范准确。有些小学生的肌肉本体感觉差，在学习新动作时，如果不能有意识地控制动作，就会因动作失控而出现各种失物，产生错误动作。教练员应采用控腿等方法增强小学生的控制能力。有时还应改变动作技术来加强中小学生的自我控制意识。如前、后扫转腿，就应该有意识地控制用力和方向。只有不断地加强自我控制，体验并强化动作感觉，才能使动作逐渐地修正、巩固，最后达到完善和熟练。

5.3.4 在做练习时，没有熟练掌握完成某些动作的方法，在作高难度动作时，害怕运动中出危险，导致动作不到位，肌肉工作迟缓，产生错误动作。教练员应该多鼓励，减缓他们的心理压力。同时，加强防护措施，并给予保护和帮助，让他们安全的完成动作。这样，他们就会大胆的去做动作，多次练习体会肌肉感觉，使他们较好地控制动作，有助于建立正确的动力定型。如在做侧空翻练习时，教练员应首先做好防护措施，如在沙坑、棉垫等地方练习。在左腿摆起时，托住小学生的双肩，让其顺利完成动作。6 结论与建议

6.1 小学生武术教学与训练是一项系统的、科学的工作。所以，在小学生武术教学与训练中，要根据小学生的生理、心理特点，运用切合小学生实际的教学手段和科学的训练方法。要不断加强身体、心理训练，逐步提高运动技术水平。

6.2 小学生正处于武术打基础和积极提高的有利时期。所以，在进行小学生武术教学与训练中，要不断加强思想教育，树立正确的训练动机，培养他们高尚的武德、优良的作风和坚强的意志品质，促进小学生身心全面发展，健康成长。

6.3错误动作的产生是多形式、多因素、多方面的，主要分为主观和客观原因两种。主观原因是指小学生自身的原因，客观原因是指表现在教练员的训练方法的选择和教学手段的运用上。

6.4预防和纠正错误动作是小学生武术训练中，不同的两种教学和训练思想，它们是相互不同又相互联系，互为补充的，是不可分割的对立统一体。有效的预防和科学的纠正是武术训练不可缺少的一部分。

6.5青少年儿童正处于发育阶段，许多错误动作主要由于他们的生理、心理特点造成。教练员应根据他们的特点，进行科学的训练，有效的技术训练，加强全方面练习。

6.6小学生身体各方面都是学习某项技术的关键。注重学生身体条件的培养，加大细节动作的标准，关注学生个性差异，提高武术人才的广泛，为传统体育项目做贡献。

参考资料

[1] 石天敬.李德祥.《武术学习指南》[m].云南:云南民族出版社.1995.[2] 《全武术训练教材》[m].北京:北京体育学院出版社.1991.[3] 体育学院专修通用教材.《武术》[m].北京:人民体育出版社.1990.[4] 张高顺.《武术》[m].高等教育出版社.1998.[5] 全国体育学院教材委员会.体育学院通用专修教材《武术》.北京：人民体育出版社，1991年版

[6] 全国体育学院教材委员会.体育学院通用教材《运动生理学》.北京：人民体育出版社，1990年版。

[7] 全国体育学院教材委员会.体育学院通用教材《运动心理学》.北京：人民体育出版社，1988年版。

[8] 全国体育教练员岗位培训教材委员会.全国体育教练员岗位培训教材《武术》.北京：人民体育出版社，2024年版。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找