

专题作业书面报告

题目：对华中武术另眼相看

组长：孙玮翔（3A210）

组员：叶启坤（3A232）

组员：石训凯（3A203）

组员：李俊衡（3A115）

一、研究目的与价值

1. 研究目的：让华中学生

- 通过我们的专题作业让同学们对中华武术有所了解，特别是对华中武术队、以及队员们所练习的长拳，南拳，太极拳功夫有比较全面的认识，并能感悟到习武也有修身养性的作用，让更多的人热爱武术。

2. 研究价值：

- 深入探讨武术拳术中最具代表性的三大拳术：长拳，南拳，太极拳的特点及其影响。
- 探讨华中武术与以上三种拳术相结合而形成的独特性及其对练习武术的华中学生所产生的影响。

二、文献研究

- 拳术书籍

这些书籍帮助我们了解及分析练习各拳术的特点。



- https://www.liuxue86.com/k_%E6%AD%A6%E6%9C%AF%E6%89%8B%E6%8A%84%E6%8A%A5/

“中国武术，上武得道，平天下;中武入喆，安身心;下武精技，防侵害”

- <https://zw.liuxue86.com/z/2638874.html>

“我爱武术，是因为它可以修身养性。武术是一种极为高深，而又深不可测的极高修养。练武之人说过：“练武之人，用武时，必要三思而后行。”意思就是说：练武的人，动手时，一定要考虑周全了，才可以动手。以前小时候总以为所有人都得听我的，后来才知道，这个世界是大家的。”

文献分析：通过以上文章，作品等，我们受到了许多启发。习武对我们不论身体或心境的好处都一一陈列在文章中，这促使着我们想要推广武术这项运动的欲望。我们想要让人们知道，武术除了是个极具观赏性的项目之外，对个人也有不少的好处。

三、研究方法 with 框架

1.

- 1) 资料搜集
- 2) 整理分析
- 3) 问卷调查与分析
- 4) 访谈与录影
- 5) 总结资料以及完成资料分析

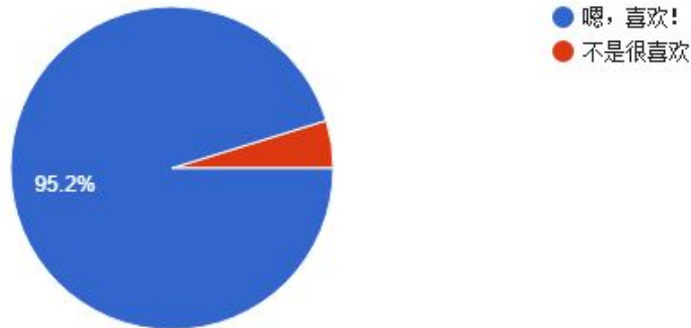
2.

- 1) 研究各拳术背景和特点
- 2) 访问武术教练和学生
- 3) 从以上分析总结各拳术能够给我们哪方面的影响
- 4) 展示成果

四、分析与讨论

请问你喜欢观看华中武术队带来的武术表演吗？

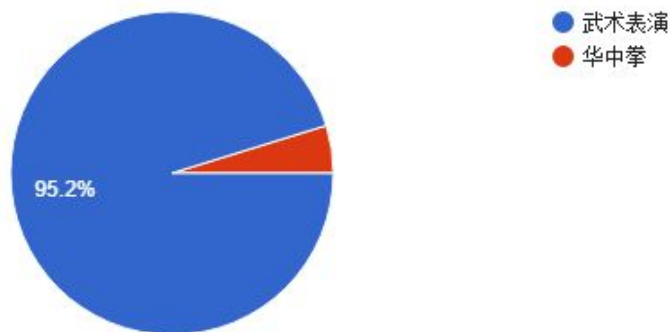
42 responses



分析：这说明了大多数的学生对武术的表演是有好感的，我们的专题作业中也会添加一些表演的元素，不仅能够吸引他们的眼球，也能让他们更全方位地了解华中武术。

如果要你在武术表演和华中拳中做选择，你会选择

42 responses



分析：华中学生对华中拳有些许反感，他们只喜欢绚丽的武术表演，但却对他们认为枯燥乏味的华中拳毫无兴趣。这说明了他们不完全的了解武术，他们对以基本功为基础的华中拳毫无兴趣，但却喜欢看那些表演项目中的高难度动作和招式，这更坚定了我们做这项专题作业的决心。

总结调查问卷：大多数的同学对武术其实是有好感的，只是他们没有对武术有一个全面的了解。在他们眼里，武术对他们更多的是一个具有观赏性的表演项目，而不是一个体育项目。我们要做的就是改变他们的这种想法，让他们更愿意去接受华中武术的各方面。因此，我们的专题作业希望能够通过以三种拳术作为例子，让他们能够从多方面去看待华中武术，而不是只从单一以观众视角去看待华中武术。

五、拳术作品与分析

练习 术 够带 处

1. 长

- 长拳可以提高一个人整体的气质。首先，习武之人最基本的头正、项直、沉肩、挺胸、立腰就在长拳中非常好地诠释了出来。如果一个参赛者驼着背，迈着散漫地步伐打拳，裁判定当不会对那个人有好印象，总体分数也当然会下降。所以，习武之人都非常讲究这一点，走路时都不会驼背，挺胸抬头是武术教练们首要对学生灌输的理念。
- 长拳能够让一个人学到自强不息，永不放弃地精神。长拳是众多拳术中，跳跃动作最多，套路最长的拳术。可想而知，要完成一个套路绝非易事，更何况参赛者还要在心理与身体双重疲惫之下，咬牙完成下面的套路的。我们相信这份自强不息的精神虽然也在许多其他团队中能够看到，但是对于习武之人有着独特的意思。

2.

- 南拳能够让一个人通过呐喊更好地纾解压力，适于那些很烦躁的人。
- 南拳是靠着一身的蛮力，用呐喊来增加气势的一种拳术。练南拳的人通常都可以通过呐喊来抒发沉淀已久的压力。南拳套路中有许多跳摔，如果心里胆怯的话，是完成不了这些动作的。所以学南拳必然会增加一个人的勇气和建设强打的心里。这些人在生活上遇到困难时，也不会退缩，反而迎难而上，从而建设强大的心理。

