



中国武术兴趣班

Chinese Martial Arts

选定教材备案（主要根据年龄制定）

- 1、五步拳（传统集基本动作于一体的五步拳）
- 2、幼儿武术操（中国功夫音乐）
- 3、小学武术操（旭日东升）

学武术的好处？

幼儿练习武术对孩子有很多好处；健体、启智、育心、知礼、自信。不少妈妈让孩子学习武术是为了提高孩子的自我防护的能力，增强体质，少得病。其实，孩子学习武术还有更多好处：能够促进孩子身体全面发育，培养正确的身体姿势，提高速度、协调、灵敏、力量、柔韧等素质，发展时空知觉和节奏知觉以及肌肉控制能力、想象力、注意力、形象和运动记忆力、模仿能力。

所谓“习武先习德”，武术教学中始终贯彻着武德教育，可以培养孩子尊师重教、宽以待人、严于律己等良好的道德情操。

哪些孩子适合学习武术？

你的孩子喜欢打闹吗？那就让他学武术吧！

这时候有妈妈可能会问：孩子已经那么好动了，再学个武术，不是更调皮了吗？这类孩子可能是被认为最有活力的，他们好动，注意力也不够集中，常常不是在跑就是在跳，适当学习武术反而有利于他们日常安静地学习。



孩子多大适合学武术？

4岁以后，孩子身体的协调性和柔韧性等能力发展较快，注意力、记忆力、思维能力、行为控制能力都有明显的提高，这为学习武术提供了良好的条件。这时就可以开始学习武术。但孩子的学习和运动能力毕竟还不高，仅适宜学习一些简单的武术动作和动作组合。运动量也不能过大。

少儿学习武术对未来的影响？

少儿学习武术并不一定要在武术上有所造诣，而是要通过武术建立完整的人格。例如：武术的每一个动作，都要有手、眼、身法、步的配合，在训练过程中孩子的柔韧性、协调性、速度、力量、爆发力等都能得到锻炼。这当中必然会出现许多次的失败，就是在这些失败当中才能真正培养出克服困难的坚强品质。成功过后的喜悦，能使孩子看到自己的进步，提高勇气与自信。而这个过程会使孩子终身受益，在长大后，无论遇到顺境逆境，内心都足够强大，能承受压力，乐观积极面对一切。武术精神，引领着孩子成长，让他们成为充满正义感的人，注重自我修行，在训练中磨练意志力，体验坚持的力量，武术教给我们的不仅仅是功夫，还有怀揣感恩的生活态度，能学武术不容易！能坚持学下来更不容易！

孩子学习武术有以下几个注意点：

- 1、首先明确学武目的。家长让孩子学习武术多从健身、防身的角度出发，但如果孩子认为或被认为学武术仅仅就是为了多吃饭、少生病、不受欺负，就很难领略到中华武术的博大精深。因此，家长应让孩子知晓武术的丰富内涵和精神思想，这样更有利于孩子了解武术，培养兴趣，从而提高学习质量。
- 2、告诫孩子，在学习武术后不能以强欺弱，更不能欺负弱小同学，以显武艺高强。
- 3、循序渐进。孩子学习武术要遵循由易到难的规律，初学武术的孩子学习能力和运动能力都不高，因此要从简单的套路开始学习，不可操之过急。待基本功打好以后，再为孩子选择合适的项目练习。



Chinese School of Rochester, P.O.Box 18153, Rochester, NY 14618-0153

Phone: (585) 612-1148, Url: www.csrochester.org

E-mail: headteacher@csrochester.org; principal@csrochester.org

4、养成正确的姿势。对初学武术的孩子来说，由于骨骼没有发展完善，具有很大的可塑性，正确的姿势显得尤为重要。如果孩子在平时养成了驼背或脊柱前弯的习惯，胸部就会发生畸形，影响身体健康。 教学方向：以孩子为中心，基本功为主，根据每个孩子的身体素质，协调能力来教学，多鼓励孩子，让他们能学会坚持，忍让，自信。

