**散打课课程简介**

散打是武术动作在实战中的灵活运用，是两人依照一定的规则，以一定的武术技击动作为运动素材，进行徒手对搏的一项对抗性体育竞赛项目。散打是散手的俗称，古称相搏、白打、拍张、手战等，由于徒手相搏相角的运动形式在台上进行，又称“打擂台”。

本课程主要内容包括：导论、散打基本步法、拳法、腿法和摔法、防守技术、实战技术及竞赛规则简介等。系统地传授散打的基本理论和散打的技术方法，通过散打的练习，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。同时具有丰富文化生活的目的。