



揭阳职业技术学院

# 艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业 2025 级

班级 南枝拳 8、9 班

课程 体育一（南枝拳）

学时 32

任课教师 林拥源

揭阳职业技术学院公共体育教研室

## (第3周)

<b>教学内容</b>		1、南枝拳古今发展概况 2、南枝拳基本功 3、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过讲述南枝拳运动概述，使学生对南枝拳运动的概况有所了解 2、通过学习，使学生基本掌握南枝拳基本功动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		南枝拳基本手形、手法	
<b>教学难点</b>		动作规范，身体协调一致	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： <div style="text-align: center;">                 ×××××××                  ×××××××                  △             </div> <p>要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。</p>
准备部分	10分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： <div style="text-align: center;">                 × × × × ×                  × × × × ×                  △             </div> <p>要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。</p>

<p>基本部分</p>	<p>65分钟</p>	<p>一. 介绍习武的礼仪要求、规范动作和练习 师生之间、同学之间习武的礼仪 学习抱拳礼</p> <p>二. 南枝拳运动概述</p> <p>1. 南枝拳运动的起源、演变</p> <p>2. 南枝拳运动的特点、作用 要点：提倡武德，明确目的。</p> <p>三. 学习南枝拳基本功</p> <p>1. 基本手型和手法 冲拳、凤眼拳、顶腕、虎爪、劈手</p> <p>2. 基本步型 侧踢、飞蹬、转身侧踢、踩腿、蹬地飞跳步</p> <p>3. 柔韧性练习</p> <p>四. 身体素质练习</p> <p>1. 俯卧撑 要求：身体平，动作到位。</p> <p>2. 单脚跳 要求：动作连贯，脚掌用力。</p>	<p>组织队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织教法：</p> <p>1. 教师示范动作</p> <p>2. 教师边示范边讲解动作</p> <p>3. 教师领做，学生慢速度模仿练习； 手型和手法相结合进行。</p> <p>4. 教师口令指挥，学生集体练习。</p> <p>5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</p> <p>组织队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织教法：</p> <p>1. 见习的学生休息</p> <p>2. 每种练习各做3组，男生每组20次，女生每组10次。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>1. 集合队伍</p> <p>2. 放松练习</p> <p>3. 课上小结</p> <p>4. 布置课外作业</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操</p> <p>(1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋</p> <p>(3) 边慢走边抖动身体放松</p> <p>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
<p>场地器材</p>		<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

## (第4周)

<b>教学内容</b>		1、复习基本手形、步法 2、南枝拳“削竹”套路第一段动作 3、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习，使学生巩固和提高南枝拳基本手形、步法完成的动作质量 2、通过学习，使学生基本掌握南枝拳“削竹”套路第一段动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范，动作到位	
<b>教学难点</b>		步型之间的相互转换	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： <div style="text-align: center;">             ×××××××              ×××××××              △           </div> 要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。
准备部分	10分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： <div style="text-align: center;">             × × × × ×              × × × × ×              △           </div> 要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。

基本部分	65分钟	<p>一. 复习手型、手法和基本步型</p> <p>1. 基本手型并结合手法的练习</p> <p>2. 基本步型以及步型之间的相互转换的练习</p> <p>要求：符合技术规格，动作到位。</p> <p>二. 学习南枝拳削竹第一段：</p> <p>(1) 起势、序手</p> <p>要领：面南背北，两脚自然并拢，脚尖外展，两臂自然放松下沉，含胸提裆，两眼平视前方，口微闭，舌尖轻抵上颚，气成丹田，精神集中。立正抱拳礼动作，左手握拳，右手为掌，两手合于胸前，与肩平行，肘关节略向下、外，目视前方，表示“五湖四海皆兄弟”之意。</p> <p>攻防含义：预备式为静态，立身中正，虽无攻防动作却有攻防意识，两眼注视对方，以静制动。</p> <p>(2) 虚步寄脚</p> <p>要领：左手为拳右手为掌，收于左腹侧，左脚脚尖向左侧迈开，脚尖着地成虚步，重心移右侧，目视前方。</p> <p>三. 身体素质练习</p> <p>1000米、800米</p>	<p>一. 复习手型、手法和基本步型</p> <p>1. 基本手型并结合手法的练习</p> <p>2. 基本步型以及步型之间的相互转换的练习</p> <p>要求：符合技术规格，动作到位。</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织教法：</p> <p>1. 教师示范动作</p> <p>2. 教师边示范边讲解动作</p> <p>3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。</p> <p>4. 教师口令指挥，学生集体练习。</p> <p>5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</p> <p>组织队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织教法：</p> <p>1. 辅助活动：摆臂练习、高抬腿跑和小步跑。</p> <p>2. 讲解长跑时应注意的事项</p> <p>3. 学生集体练习，见习生休息。</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍</p> <p>2. 放松练习</p> <p>3. 课上小结</p> <p>4. 布置课外作业</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操</p> <p>(1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋</p> <p>(3) 边慢走边抖动身体放松</p> <p>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">×××××××× ××××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

## (第5周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳“削竹”套路第一段第1—2个动作 2、南枝拳“削竹”套路第一段:第3—6个动作 3、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习,使学生巩固和提高“削竹”套路第一段第1—2个动作完成的动作质量 2、通过学习,使学生基本掌握南枝拳“削竹”套路第一段:第3—6个动作技术及练习方法 3、通过素质练习,培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习,使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣,激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育,增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形: <pre style="text-align: center;">         ×××××××         ×××××××         △         </pre> 要点: 集合队伍做到: 快、静、齐, 安排见习生随堂听课。
准备部分	10分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形: <pre style="text-align: center;">         × × × × ×         × × × × ×         △         </pre> 要求: 学生的思想要认真重视、动作到位, 幅度由小到大逐渐进行。

基本部分	65分钟	<p>一. 复习南枝拳削竹第 1—2 个动作</p> <p>二. 学习南枝拳削竹第 3—6 个动作:</p> <p>(1) 右抹手扣打</p> <p>要领: 左脚脚跟贴地, 重心移于左侧, 右脚向右前方弧线迈进一步。右手变虎爪向右前方送出, 左手握拳贴于右手肘关节下侧, 身定于右膝关节上方。右手向外向下后内收于右腹侧, 左手握凤眼拳向右前方打出, 力达拳眼, 同时右脚略内收半步。然后左手由拳变爪, 向左外侧向下转一小圈收于左腹侧, 右手变凤眼拳向右前方用劲打出, 力达拳眼。右脚迈出后, 右掌左拳同时跟上, 身定于右膝关节前上方, 重心移腰胯, 马步下沉, 身、手、脚三体合力, 目视右前方。</p> <p>(2) 左抹手扣打</p> <p>要领: 接上式, 右脚后退一步立于右侧, 左手变掌右手握拳收于右腹侧, 左脚内弧线向左前方大约 90° 迈出, 同时左手在上右手在下向左前方送出, 定位于左膝关节上。左手向外向下后内收于左腹侧, 右手握凤眼拳向左前方打出, 同时左脚内收一小步。然后右拳变爪向右侧向外向下收于右腹侧, 同时左手变凤眼拳向左前方用力打出。左脚迈出后, 左手右拳同时跟上, 定位于左膝关节前上方, 重心移于腰胯, 马步下沉, 身、手、脚三体合力, 目视左前方。</p> <p>(3) 削竹手</p> <p>要领: 左脚向后方收一步, 右脚向右外侧弧线迈进一步, 左手变掌收左前胸, 右手变掌放肚脐上方似抱球状, 然后左手弧线向下、右手弧线向上, 两手在胸前中线交叉。当右手在上左手在下时, 两手同时向右前方打, 力劲在于右手前侧。手掌低于肩、马步下沉, 重心略移于右侧, 目视右前方。两手打出右前方时, 右脚同时用力震脚保持两肩下沉, 不能耸肩, 以达到手、脚、腰三体合力。</p> <p>(4) 直马捋手</p> <p>要领: 接上式, 身法不变, 左脚向正右后方站立, 右脚向左前方迈出, 脚跟着地, 脚尖内收扣内八字, 左手变拳, 右手上弧线收于左胸侧, 同时左手下弧线收于左腹侧, 右手变掌向上向外向右侧收, 手臂略直, 右手在下左手在上, 重心略移于右侧, 马步下沉, 含胸拔背。步法站立后, 重心在中, 身法下沉, 右手在上左手在下, 然后在自己胸正前方用劲划圆, 此时用劲于手指, 收于右侧, 目视右前方。</p>	<p>一. 复习南枝拳第 1—2 个动作</p> <p>要求: 符合技术规格, 动作到位。</p> <p>队形:</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×  △</p> <p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做, 学生慢速度模仿练习。</li> <li>4. 教师口令指挥, 学生集体练习。</li> <li>5. 学生分组练习, 教师个别指导; 纠正错误动作, 强调动作要领。</li> </ol> <p>组织队形:</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×  △</p>

		<p>三. 身体素质练习 引体向上、仰卧起坐</p>	<p>三、身体素质的组织教法 队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△▽</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松 2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题 队形：</p> <p style="text-align: center;">×××××××</p> <p style="text-align: center;">×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材			<p>运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

## (第6周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳“削竹”套路第一段1-6个动作 2、南枝拳“削竹”套路第一段:第7—10个动作 3、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习,使学生巩固和提高“削竹”套路第一段第1—6个动作完成的动作质量 2、通过学习,使学生基本掌握南枝拳“削竹”套路第一段:第7—10个动作技术及练习方法 3、通过素质练习,培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习,使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣,激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育,增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形: <pre style="text-align: center;">         ×××××××         ×××××××           △         </pre> 要点: 集合队伍做到: 快、静、齐, 安排见习生随堂听课。
准备部分	10分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形: <pre style="text-align: center;">         × × × × ×         × × × × ×           △         </pre> 要求: 学生的思想要认真重视、动作到位, 幅度由小到大逐渐进行。

基本部分	65分钟	<p>一. 复习南枝拳（削竹）第1—6个动作</p> <p>二. 学习南枝拳削竹第7—10个动作：</p> <p>（1）筛脚穿掌 要领：接上式，手法不变，左脚向左前方迈出半步，左手在左前方，向上向外弧线收于左腹侧，右手变掌，向右前方穿出，手臂略高于肩，同时右脚贴地向右后方用力蹬出，重心移于身体中线，步法成前弓步。马步下沉，目视正前方。左掌穿出时要力达掌侧，右脚贴地蹬出时要保持身法沉稳，要做到身法、手法同时配合。</p> <p>（2）横马直肩 要领：接上式，右脚向右后方45°立步，左脚向左前方上步45°成横马步（或三角马步），左手握拳右手变掌收于左腹侧，然后右掌向胸部上方向外领劲划半圆收于右腹侧，同时左手向前方冲拳，拳背朝上，拳心向下，力达拳眼，重心移中并后坐，目视前方。冲拳时马步不动，左脚脚跟蹬地。力发于腰，已达腰、脚、手三力合一，力在于腰而发劲于拳。</p> <p>（3）挑脚砍摔 要领：接上式，马步不变，左拳变掌，在前方向上向右划弧线收于右胸侧，同时左脚上提向前，脚弓用力，立于左前方，与膝同高，右手变掌向斜前方用力打出，掌力达于手掌侧，右脚独立，保持重心，目视前方。右单腿站立时，要稳定重心，左脚上提，用力于脚弓，右脚独立膝关节微弯曲，左虚右实步。</p> <p>（4）马步冲拳 要领：接上式，左脚后退半步、右脚在右前方迈出半步成直马步，两脚脚尖内扣，腰胯下沉，重心移正。左手掌抱于右胸侧，右拳放于右腹侧，左手掌向前向外向后用力领劲收于左腹侧，右手握拳用力向前方冲拳，力达拳眼，身正不前倾后仰，重心略移左腿，目视右前方。冲拳时，马步要稳，要求眼神集中，注视前方。左手要收于左腹侧，拳、脚、腰三力合一并保持立身中正，重心略在于左腿。</p>	<p>一. 复习南枝拳第1—6个动作 要求：符合技术规格，动作到位。 队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×  △</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。</li> <li>4. 教师口令指挥，学生集体练习。</li> <li>5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</li> </ol> <p>组织队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×  △</p>

		<p>三. 身体素质练习</p> <p>1000 米、800 米</p>	<p>三、身体素质的组织教法</p> <p>1、学生规范做动作，老师负责监督和 指导；</p> <p>2、学生集体练习，见习生休息。</p>
结 束 部 分	10 分 钟	<p>1. 集合队伍</p> <p>2. 放松练习</p> <p>3. 课上小结</p> <p>4. 布置课外作业</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操</p> <p>(1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋</p> <p>(3) 边慢走边抖动身体放松</p> <p>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存 在的问题</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">×××××××</p> <p style="text-align: center;">×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场 地 器 材			<p>运动负荷</p> <p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>

## (第7周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳（削竹）第一段全部招式并连贯起来 2、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习，使学生巩固和提高南枝拳“削竹”套路第一段完成的动作质量 2、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： ××××××× ××××××× △  要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。
准备部分	10分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △  要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一. 复习南枝拳（削竹）全部动作并进行连贯练习</p> <p>(1) 起势，序手</p> <p>(2) 虚步寄脚</p> <p>(3) 抹手扣打</p> <p>(4) 削竹手</p> <p>(5) 直马捋手</p> <p>(6) 筛脚穿掌</p> <p>(7) 横马直肩</p> <p>(8) 挑脚砍摔</p> <p>(9) 马步冲拳</p> <p>三. 身体素质练习</p> <p>1. 俯卧撑      30次×2组（男）                   15次×2组（女）</p> <p>2. 推小车      20米×2组（男）                   10米×2组（女）</p>	<p>一. 复习南枝拳的组织教法</p> <p>1. 教师示范动作</p> <p>2. 教师边示范边讲解动作</p> <p>3. 教师领做，学生模仿动作。</p> <p>4. 教师口令指挥学生集体练习</p> <p>5. 学生分组练习，教师巡视指导；纠正错误动作，强调动作要领。</p> <p>6. 教师讲解动作的攻防含义</p> <p>队形：</p> <pre style="text-align: center;">       ×  ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×  ×       ───────────────────▶                     △▽ </pre> <p>要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>组织教法：</p> <p>1. 见习的学生休息</p> <p>2. 集体进行练习。</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>1. 集合队伍</p> <p>2. 放松练习</p> <p>3. 课上小结</p> <p>4. 布置课外作业</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操</p> <p>(1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋</p> <p>(3) 边慢走边抖动身体放松</p> <p>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</p> <p>队形：</p> <pre style="text-align: center;">       ×××××××       ×××××××                     △ </pre>
<p style="text-align: center;">场地器材</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

## (第8周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳（削竹）套路第一段动作 2、南枝拳“削竹”套路第二段第1-3个动作 3、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习，使学生巩固和提高“削竹”套路第一段动作完成的质量 2、通过学习，使学生基本掌握南枝拳“削竹”套路第二段第1-3个动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： <div style="text-align: center;">                 ×××××××                  ×××××××                  △             </div> <p>要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。</p>
准备部分	10分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： <div style="text-align: center;">                 × × × × ×                  × × × × ×                  △             </div> <p>要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。</p>

基本部分	65分钟	<p>一、复习南枝拳（削竹）套路第一段动作 复习动作 连贯练习</p> <p>二、学习南枝拳（削竹）第二段第 1-3 招并使其与之前所学动作连贯：</p> <p>动作：左抹手扣打—右抹手扣打—削竹手</p> <p>连贯所学动作</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>1. 俯卧撑        30 次×2 组（男）                      15 次×2 组（女）</p> <p>2. 推小车        20 米×2 组（男）                      10 米×2 组（女）</p>	<p>一、复习并连贯南枝拳（削竹）套路第一段动作： 队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>二、学习南枝拳的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。</li> <li>4. 教师口令指挥，学生集体练习。</li> <li>5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▽△</p> <p>三、身体素质练习的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松</li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材			<p>运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

## (第9周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳“削竹”套路第二段第1-3个动作 2、南枝拳“削竹”套路第二段第4-6个动作 3、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习，使学生巩固和提高“削竹”套路第二段第1-3个动作完成的质量 2、通过学习，使学生基本掌握南枝拳“削竹”套路第二段第4-6个动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： <div style="text-align: center;">             ×××××××              ×××××××              △           </div> 要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。
准备部分	10分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： <div style="text-align: center;">             × × × × ×              × × × × ×              △           </div> 要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。

基本部分	65分钟	<p>一、复习南枝拳“削竹”套路第二段第1-3个动作并进行连贯练习 复习动作 连贯练习</p> <p>二、学习南枝拳（削竹）第二段第4-6招并使其与之前所学动作连贯： 动作：直马捩手—筛脚穿脚—横马直肩 连贯所学动作</p> <p>三、身体素质练习  (男)引体向上10个 (女)仰卧起坐20个</p>	<p>一、复习并连贯南枝拳（削竹）套路第二段第1-3个动作： 队形：  × × × × × × × × × × × ×  △ 要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>二、学习南枝拳的组织教法 1. 教师示范动作 2. 教师边示范边讲解动作 3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。 4. 教师口令指挥，学生集体练习。 5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。 队形：  × × × × × × × × × × × ×  ▽△ 三、身体素质练习的组织教法 1. 见习的学生休息 2. 集体进行练习。</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松 2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题 队形：  ××××××× ×××××××  △</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

## (第 10 周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳“削竹”套路第二段第 1-6 个动作 2、南枝拳“削竹”套路第二段第 7-9 个动作 3、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习，使学生巩固和提高“削竹”套路第二段第 1-6 个动作完成的质量 2、通过学习，使学生基本掌握南枝拳“削竹”套路第二段第 7-9 个动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5 分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： <div style="text-align: center;">                 ×××××××                  ×××××××                  △             </div> <p>要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。</p>
准备部分	10 分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8 拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： <div style="text-align: center;">                 × × × × ×                  × × × × ×                  △             </div> <p>要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。</p>

基本部分	65分钟	<p>一、复习南枝拳“削竹”套路第二段第1-6个动作并进行连贯练习</p> <p>复习动作 连贯练习</p> <p>二、学习南枝拳（削竹）第二段第7-9招并使其与之前所学动作连贯：</p> <p>动作：挑脚砍摔—马步冲拳—腊末手</p> <p>连贯所学动作</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>1. 俯卧撑      30次×2组（男）                   15次×2组（女）</p> <p>2. 推小车      20米×2组（男）                   10米×2组（女）</p>	<p>一、复习并连贯南枝拳（削竹）套路第二段第1-6个动作：</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>二、学习南枝拳的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。</li> <li>4. 教师口令指挥，学生集体练习。</li> <li>5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▽△</p> <p>三、身体素质练习的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 松肩甩手</li> <li>(2) 转腰松髋</li> <li>(3) 边慢走边抖动身体放松</li> </ol> </li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

(第 11 周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳（削竹）第二段全部招式并连贯起来 2、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习，使学生巩固和提高南枝拳“削竹”套路第二段完成的动作质量 2、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： <div style="text-align: center;">                 ×××××××                  ×××××××                  △             </div> 要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。
准备部分	10分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： <div style="text-align: center;">                 × × × × ×                  × × × × ×                  △             </div> 要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一. 复习南枝拳（削竹）全部动作并进行连贯练习</p> <p>(1) 左抹手扣打</p> <p>(2) 右抹手扣打</p> <p>(3) 削竹手</p> <p>(4) 直马捋手</p> <p>(5) 筛脚穿脚</p> <p>(6) 横马直肩</p> <p>(7) 挑脚砍摔</p> <p>(8) 马步冲拳</p> <p>(9) 腊末手</p> <p>三. 身体素质练习</p> <p>蛙跳练习</p> <p>(男) 100米</p> <p>(女) 50米</p> <p>鸭子步练习</p> <p>(男) 100米</p> <p>(女) 50米</p>	<p>一. 复习南枝拳的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做，学生模仿动作。</li> <li>4. 教师口令指挥学生集体练习</li> <li>5. 学生分组练习，教师巡视指导；纠正错误动作，强调动作要领。</li> <li>6. 教师讲解动作的攻防含义</li> </ol> <p>队形：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×  ×       ───────────────────▶                                 △▽ </pre> <p>要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 松肩甩手</li> <li>(2) 转腰松髋</li> <li>(3) 边慢走边抖动身体放松</li> </ol> </li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形：</p> <pre>       ×××××××       ×××××××                                 △ </pre>
<p style="text-align: center;">场地器材</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

(第 12 周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳“削竹”套路第一、二段动作 2、南枝拳“削竹”套路第三段第 1-3 个动作 3、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习，使学生巩固和提高“削竹”套路第一、二段动作完成的质量 2、通过学习，使学生基本掌握南枝拳“削竹”套路第三段第 1-3 个动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5 分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： ××××××× ××××××× △  要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。
准备部分	10 分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8 拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △  要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。

基本部分	65分钟	<p>一、复习南枝拳“削竹”套路第一、二段动作并进行连贯练习 复习动作 连贯练习</p> <p>二、学习南枝拳（削竹）第三段动作： 动作：抱腊末—左腊末手—左开弓射箭 连贯所学动作</p> <p>三、身体素质练习 男生：1000米 女生：800米</p>	<p>一、复习南枝拳“削竹”套路第一、二段动作并进行连贯练习： 队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>二、学习南枝拳的组织教法 1. 教师示范动作 2. 教师边示范边讲解动作 3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。 4. 教师口令指挥，学生集体练习。 5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。 队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▽△</p> <p>三、身体素质练习的组织教法 1. 见习的学生休息 2. 集体进行练习。</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松 2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题 队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

## (第 13 周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳“削竹”套路第三段第 1-3 个动作 2、南枝拳“削竹”套路第三段第 4-6 个动作 3、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习，使学生巩固和提高“削竹”套路第三段第 1-3 个动作完成的质量 2、通过学习，使学生基本掌握南枝拳“削竹”套路第三段第 4-6 个动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5 分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： ××××××× ××××××× △  要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。
准备部分	10 分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8 拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △  要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。

基本部分	65分钟	<p>一、复习南枝拳“削竹”套路第三段第1-3个动作并进行连贯练习 复习动作 连贯练习</p> <p>二、学习南枝拳（削竹）第三段第4-6招并使其与之前所学动作连贯：  动作：右开弓射箭—横马撞节—定步推打  连贯所学动作</p> <p>三、身体素质练习  (男)引体向上 10个*2组 (女)仰卧起坐 20个*3组</p>	<p>一、复习并连贯南枝拳（削竹）套路第三段第1-3个动作： 队形：  × × × × × × × × × × × ×  △ 要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>二、学习南枝拳的组织教法 1. 教师示范动作 2. 教师边示范边讲解动作 3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。 4. 教师口令指挥，学生集体练习。 5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。 队形：  × × × × × × × × × × × ×  ▽△  三、身体素质练习的组织教法 1. 见习的学生休息 2. 集体进行练习。</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松 2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题 队形：  ×××××××× ××××××××  △</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

## (第 14 周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳“削竹”套路第三段第 1-6 个动作 2、南枝拳“削竹”套路第三段第 7-9 个动作 3、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习，使学生巩固和提高“削竹”套路第三段第 1-6 个动作完成的质量 2、通过学习，使学生基本掌握南枝拳“削竹”套路第三段第 7-9 个动作技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5 分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： ××××××× ××××××× △  要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。
准备部分	10 分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8 拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △  要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。

基本部分	65分钟	<p>一、复习南枝拳“削竹”套路第三段第1-6个动作并进行连贯练习</p> <p>复习动作 连贯练习</p> <p>二、学习南枝拳（削竹）第三段第7-9招并使其与之前所学动作连贯：</p> <p>动作：直马捩手—来迎去送一序手收势</p> <p>连贯所学动作</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>1. 俯卧撑      30次×2组（男）                   15次×2组（女）</p> <p>2. 推小车      20米×2组（男）                   10米×2组（女）</p>	<p>一、复习并连贯南枝拳（削竹）套路第三段第1-6个动作：</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>二、学习南枝拳的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。</li> <li>4. 教师口令指挥，学生集体练习。</li> <li>5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▽△</p> <p>三、身体素质练习的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 松肩甩手</li> <li>(2) 转腰松髋</li> <li>(3) 边慢走边抖动身体放松</li> </ol> </li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">×××××××× ××××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

## (第 15 周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳（削竹）第三段全部招式并连贯起来 2、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习，使学生巩固和提高南枝拳“削竹”套路第三段完成的动作质量 2、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： ××××××× ××××××× △  要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。
准备部分	10分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △  要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一. 复习南枝拳（削竹）全部动作并进行连贯练习</p> <p>(1) 抱腊末</p> <p>(2) 左腊末手</p> <p>(3) 左开弓射箭</p> <p>(4) 右开弓射箭</p> <p>(5) 横马撞节</p> <p>(6) 定步推打</p> <p>(7) 直马捆手</p> <p>(8) 来迎去送</p> <p>(9) 序手收势</p> <p>三. 身体素质练习</p> <p>蛙跳练习</p> <p>(男) 100 米</p> <p>(女) 50 米</p> <p>鸭子步练习</p> <p>(男) 100 米</p> <p>(女) 50 米</p>	<p>一. 复习南枝拳的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做，学生模仿动作。</li> <li>4. 教师口令指挥学生集体练习</li> <li>5. 学生分组练习，教师巡视指导；纠正错误动作，强调动作要领。</li> <li>6. 教师讲解动作的攻防含义</li> </ol> <p>队形：</p> <pre style="text-align: center;">       ×  ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×  ×       ───────────────────▶                     △▽ </pre> <p>要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 松肩甩手</li> <li>(2) 转腰松髋</li> <li>(3) 边慢走边抖动身体放松</li> </ol> </li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形：</p> <pre style="text-align: center;">       ××××××××       ××××××××                     △ </pre>
<p style="text-align: center;">场地器材</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>

## (第 16 周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳基本功 2、复习南枝拳“削竹”套路第一至三段全部动作 3、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习，使学生巩固和提高南枝拳基本功的技术动作 2、通过复习，使学生巩固和提高南枝拳“削竹”套路第一至三段完成的动作质量 3、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： <div style="text-align: center;">                 ×××××××                  ×××××××                  △             </div> 要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。
准备部分	10分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： <div style="text-align: center;">                 × × × × ×                  × × × × ×                  △             </div> 要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。

<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>65分钟</b></p>	<p>一、复习南枝拳基本功：</p> <p>1. 复习动作</p> <p>2. 连贯练习</p> <p>二、复习南枝拳“削竹”套路第一至三段全部动作并连贯练习：</p> <p>(1) 第一段： 预备式一起势抱拳礼—虚步寄脚—右抹手扣打—左抹手扣打—削竹手—直马搥手—筛脚穿脚—横马直肩—挑脚砍摔—马步冲拳</p> <p>(2) 第二段： 左抹手扣打—右抹手扣打—削竹手—直马搥手—筛脚穿脚—横马直肩—挑脚砍摔—马步冲拳—腊末手</p> <p>(3) 第三段： 抱腊末—左腊末手—左开弓射箭—右开弓射箭—横马撞节—定步推打—直马搥手—来迎去送一序手收势</p> <p>三. 身体素质练习 男生：1000 米 女生：800 米</p>	<p>一、复习南枝拳基本功：</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>二、复习南枝拳的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做，学生模仿动作。</li> <li>4. 教师口令指挥学生集体练习</li> <li>5. 学生分组练习，教师巡视指导；纠正错误动作，强调动作要领。</li> <li>6. 教师讲解动作的攻防含义</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">—————→</p> <p style="text-align: center;">△▽</p> <p>要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>结束部分</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>10分钟</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 松肩甩手</li> <li>(2) 转腰松髋</li> <li>(3) 边慢走边抖动身体放松</li> </ol> </li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
<p style="text-align: center;"><b>场地器材</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>运动负荷</b></p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>

## (第 17 周)

<b>教学内容</b>		期末南枝拳专项考核：南枝拳“削竹”套路一至三段	
<b>教学目标</b>		通过专项考核，检验学生本学期学习效果	
<b>教学重点</b>		熟悉套路动作，技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性，注意眼神配合、身体协调用力	
<b>课程思政元素</b>		<p>1、通过考核，锻炼学生的身体素质及心理素质，达到身心全面发展的目标，培养学生认真对待、态度端正的应试精神及顽强拼搏、奋勇争先的优良品质；</p> <p>2、通过考核过程中学生的相互加油助力，培养学生之间互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风。</p>	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<p><b>一、课堂常规</b></p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p> <p><b>二、慢跑热身</b></p> <p><b>三、徒手操</b></p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;">         ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆         ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇         ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇         ▲     </pre> <p><b>注意：</b>集合时做到快、静、齐。 <b>要求：</b>认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p><b>组织教法：</b></p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p><b>要求：</b></p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p><b>组织队形：同上</b></p>

基本部分	65分钟	<p><b>期末南枝拳专项考核内容：</b></p> <p>(1)“削竹”套路第一段：起势，序手、虚步寄脚、抹手扣打、削竹手、直马捋手、筛脚穿掌、横马直肩、挑脚砍摔、马步冲拳</p> <p>(2)“削竹”套路第二段：左抹手扣打、右抹手扣打、削竹手、直马捋手、筛脚穿脚、横马直肩、挑脚砍摔、马步冲拳、腊末手</p> <p>(3)“削竹”套路第三段：抱腊末、左腊末手、左开弓射箭、右开弓射箭、横马撞节、定步推打、直马捋手、来迎去送、序手收势</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解考核内容、要求及注意事项</li> <li>2、学生按学号顺序逐一进行考试</li> <li>3、其他学生一旁静观</li> <li>4、教师根据学生的考核表现，公正、准确进行评分</li> <li>5、总结考核情况，并现场公布结果</li> </ol>
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、在老师的带领下集体做放松运动</li> <li>2、教师总结本次考核情况</li> <li>3、整理器材，师生再见</li> </ol> <p><b>组织队形：</b></p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇ </pre>
场地器材	毬球 40 个		<p><b>运动负荷</b></p> <p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

## (第 18 周)

<b>教学内容</b>	期末身体素质考核：男生：1000 米、引体向上；女生：800 米、1 分钟仰卧起坐		
<b>教学目标</b>	通过身体素质考核，检验学生本学期身体素质的锻炼效果		
<b>教学重点</b>	中长跑身体对呼吸的控制、调节		
<b>教学难点</b>	考核过程对身体体力的合理分配		
<b>课程思政元素</b>	<p>1、通过考核，锻炼学生的身体素质及心理素质，达到身心全面发展的目标，培养学生认真对待、态度端正的应试精神及顽强拼搏、奋勇争先的优良品质；</p> <p>2、通过考核过程中学生的相互加油助力，培养学生之间互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风。</p>		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准备部分</b>	<b>15 分钟</b>	<p><b>一、课堂常规</b></p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p> <p><b>二、慢跑热身</b></p> <p><b>三、徒手操</b></p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;">           ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆           ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇           ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇           ▲         </pre> <p><b>注意：</b>集合时做到快、静、齐。 <b>要求：</b>认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p><b>组织教法：</b></p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>3、1 号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p><b>要求：</b></p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p><b>组织队形：</b>同上</p>

基本部分	65分钟	<p>期末身体素质考核：</p> <p>男生：  (1) 1000 米  (2) 引体向上</p> <p>女生：  (1) 800 米  (2) 1 分钟仰卧起坐</p> <p>标准： 详见教材</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解考核内容、要求及注意事项</li> <li>2、学生按学号顺序分组（1000 米/800 米）或逐一（引体向上、仰卧起坐）进行考试</li> <li>3、其他学生一旁静观</li> <li>4、教师根据学生的考核表现，公正、准确进行评分</li> <li>5、总结考核情况，并现场公布结果</li> </ol>
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、在老师的带领下集体做放松运动</li> <li>2、教师总结本学期教学及考核情况</li> <li>3、整理器材，师生再见</li> </ol> <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇ </pre>
场地器材	田径场、秒表、体操垫 8 张		<p>运动负荷</p> <p>练习密度： 30-35%  平均心率： 120-135 次/分</p>