



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 体育教育

班级 241、242、3+241

课程 武术

学时 72

任课教师 郑骋、邓耀明

揭阳职业技术学院体育教育教研室

(第 1 次课)

教学内容		1、分班、课程介绍 2、武术概述、作用、特点、内容、分类等 3、体能恢复	
教学目标		1. 通过学习武术起源、发展了解武术运动的文化发展。通过对武术的作用、特点、内容和分类的讲述，让学生的了解一些基本的武术知识，提高学生对中国传统文化的认识 2、恢复体能，适应体育课堂教学	
教学重点		武术作用、体能恢复	
教学难点		学生的纪律性和专注力	
课程思政元素		1、让学生对中国传统文化有进一步的了解，激发对国家与民族的自豪感。 2、加强对自身的要求，为今后从事武术教学积累思想准备。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、头部练习（2×8拍） 2、肩部练习（4×8拍） 3、腰部练习（4×8拍） 4、腿部练习（2×8拍） 5、跳跃练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		（一）. 武术概述 要求： 1. 了解武术产生与发展历程 2. 掌握武术的内容、分类、特点与作用 内容： 武术的产生与发展 武术历史悠久，远在人类为了生存而与自然界作斗争时，武术就开始萌芽了。它最初是以人类本能活动为基础，并作为人类生产和生活的主要技能。	

基本部分	60分钟	<p>冷兵器时代，武术与军事战争紧密相连。同源同构商周时期，出现“武舞”。</p> <p>秦汉以来，盛行角觥、手搏、击剑等格斗形式的竞技活动，甚至出现了刀舞、钺舞、双戟舞、剑舞等近似套路运动的舞练项目。</p> <p>唐以来实行武举制，对武术的发展起了很大促进作用。</p> <p>宋元时期，民间练武已有结社组织出现，也有以卖艺为生的“路歧人”。</p> <p>明清时期是武术兴旺大发展时期，拳种纷呈，流派林立，形成了包括太极拳、形意拳、八卦掌等主要拳种体系在内的几十种拳术和器械。近代以来，冷兵器在军事上的地位明显削弱，武术的强身健体、娱乐表演、竞技功能得到大力发展。</p> <p>新中国成立后，武术成为人民体育事业的一个重要组成部分，得到蓬勃发展。</p> <p>武术的形式、内容与分类</p> <p>武术内容丰富，形式多样。按运动形式可分为两大类：套路运动、搏斗运动。</p> <p>套路运动是以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等变化规律编成的整套练习。主要内容有拳术、器械、对练、集体表演。</p> <p>搏斗运动是两人在一定条件下，按照一定的规则进行的对抗性练习形式。目前武术竞赛中正在逐步开展的搏斗运动形式有散打、推手、短兵三项。</p> <p>武术的特点与作用</p> <p>A、武术的特点</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) . 寓攻防技击与意识于体育运动之中 (2) . 内外合一，形神兼备的民族风格 (3) . 具有广泛的适应性 <p>B、武术的作用</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 强身健体 (2) . 防身自卫 (3) . 修身养性，磨练意志 (4) . 娱乐观赏 	<p style="text-align: center;">组织队形：两列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p style="text-align: center;">要求：全体同学注意听讲，适时对学生提出问题进行交流。</p>
------	------	---	--

结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、提问题让学生回答； 2、纪律情况。</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p> <p style="text-align: center;">▶</p>
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

(第2次课)

教学内容		1 武术基本功：手型 步型 2 素质练习	
教学目标		1、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。 2、使同学掌握武术基本功 3、让学生尽快恢复体能，适应体育课堂教学。	
教学重点		基本功	
教学难点		拳、掌、勾	
课程思政元素		1、加强动作的练习，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：两列横队集合 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 15分钟 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

基本部分

60分钟

武术

1、手型：拳、掌、勾

- (1) . 拳：五指卷紧，拳面要平，拇指压于食指、中指第二指节上
- (2) . 掌：拇指外展或屈曲，其余四指伸直并拢向后伸张
- (3) . 勾：屈腕，五指撮拢，或拇指与食指、中指撮拢成刁勾

2、步型：

(1) . 弓步：两脚前后开立，前腿屈膝大腿成水平或接近水平，后退蹬直，脚尖内扣，上体正对前方。眼平视前方。前腿要如弓箭之弓一样绷上劲，后腿如箭一般挺直。左脚前弓为左弓步，右脚前弓为右弓步。注意：①头要正、挺胸、塌腰、合胯。②前后两脚左右距离与髋关节相等，大约 30 公分。③两脚贴地，五指抓地，防止脚跟拔起，脚掌翻开。④初学者多做静力练习(成弓步静止不动)，逐渐左右交替练习

(2) . 马步：两脚平行开立，脚掌贴地，脚尖稍内扣，屈膝下蹲至两大腿水平。两脚间距为本人三个脚掌长度。注意：①要头正、挺胸、塌腰、直身、收臀；应防止身体前俯，臀部后突。②重心落于两脚中间。③应防止两脚尖外撇。④两膝垂直线不得超过两脚尖。

(3) . 虚步：两脚前后开立，后脚外展 45 度，屈膝坐蹲，其大小腿夹角约大于 90 度；前脚面绷直稍内扣，虚点地面，膝微屈，重心落在后腿上；挺胸塌腰，眼向前平视。左脚在前叫左虚步，右脚在前为右虚步。注意：应防止重心前移和后脚跟提起等错误现象

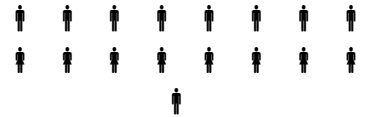
(4) . 仆步：两脚左右开立，一腿全蹲，大小腿贴紧，全脚掌着地，膝与脚尖外展约 45 度；另一腿伸直，脚尖内扣；挺胸塌腰，身体正直或前倾。左脚仆直成左仆步，右腿仆直为仆步。注意：①两脚掌贴地不可拔跟，不能跪膝。②仆直步脚尖尽量内扣。

(5) 歇步：两腿前后站立，屈膝全蹲，前脚全掌着地，脚尖外展；后脚前掌着地，大小腿重叠。臀部坐于后小腿接近脚跟处。左脚在前为左歇步，右脚在前为右歇步。

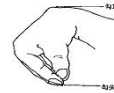
注意：①挺胸塌腰，两腿贴紧。②应防止两腿松开下蹲等错误。

3. 武术基本功：柔韧练习、正压腿、侧压腿、前俯腰、压肩、正踢腿、弹踢腿、蹬踢腿、外摆腿、里合腿等。动作方法略

。武术组织如图：



1、手型：拳、掌、勾



2、步型：



弓步



马步



歇步



马步



歇步

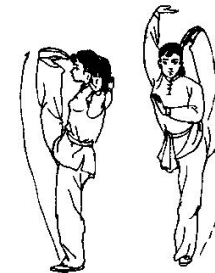




图 27

图 28

			 <p>图 30</p>  <p>图 29</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师示范完整动作 2、教师讲解动作名称 3、教师口令指挥并领做 4、行进间踢腿练习 5、学生分组练习，教师巡回指导，个别与集体纠正相结合。 <p>武术基本功要求：动作幅度要大，动作有力，踢腿时身体不能前俯后仰，脚跟不能掀起。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习： 俯卧撑 20 个*2 组，每组间隔 30” 目的：发展上肢力量。 要求：快速，动作标准</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、掌握动作情况； 2、纪律情况。 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
<p>参考教材</p>	<p>《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社</p>		
<p>课后小记</p>			

(第3次课)

教学内容		1 五步拳 2 素质练习	
教学目标		1、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。 2、使同学掌握五步拳。	
教学重点		五步拳、素质练习	
教学难点		五步拳	
课程思政元素		1、加强动作的练习，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

一、复习：武术基本功

正踢腿、侧踢腿、弹踢、蹬踢、外摆腿、里合腿等

二、学习五步拳

动作名称：预备式、弓步冲拳、弹踢冲拳、马步架打、歇步盖打、提膝穿掌、仆步穿掌、虚步挑掌、收式

动作要领：
1、预备式：两脚并拢，双手握拳抱于腰间，拳面与小腹在同一个平面，双肘后顶，向左摆头，目视左前方。

2、左弓步接手冲拳：左脚向左横跨一大步成马步，同时左拳变掌向左搂出，掌指朝上，虎口撑开。目视左方。弓步接手打之弓步冲拳：左掌变拳收回腰间，拳心朝上。马步向左拧腰转胯成左弓步，右拳同时内旋击出，拳心向下，力达拳面。目视前方。

3、弹踢冲拳：右拳外旋收回腰间，拳心向上。左拳拧旋击出，同时右脚向前弹出，脚面绷平，力达脚尖。左拳拳心向下。上身直立。目视前方。

4、马步架打：右脚前落成马步，左拳变掌向上撩架，右拳向前击出成平拳。眼看右方。

5、歇步冲拳：向左转身，左脚后撤右脚后方，左掌变拳收回腰间，右拳变掌从上向左下横盖。目视前方。下蹲成右歇步，右掌变拳收回腰间，左拳平拳击出，目视前方。

6、提膝穿掌：左拳变掌下横盖，起身右腿直立，左脚提膝，同时右拳变掌从腰间向右上方穿出，目视右掌。

7、仆步冲拳：
左脚向左落步成左仆步，左掌向左下方穿出。目视左方。

8、虚步挑掌：右脚向前上步成右虚步，左掌顺式向上向后成下勾手（低不过肩，高不过耳端）。右掌向前向上挑出，掌指向上，右肘微曲。目视前方。

收式：左脚向右脚并拢，双手变拳收回腰间。向左摆头，目视左前方。

组织如图：



一、马步冲拳



1. 左脚向左跨一大步成马步。



2. 同时左掌向左平展后收腰间，右拳变冲拳。

二、弹踢冲拳



1. 重心前移至左脚支撑，右脚向前踢出脚尖朝前。



2. 同时左掌变拳收于腰间，右拳向前平展。

三、马步架打



1. 左脚内扣落地，右脚后落成马步，左掌变掌向上撩架。



2. 同时左掌收掌，右掌上挑，收掌时右掌成平拳，目视右拳。

四、歇步冲拳



1. 重心前移，左脚后撤，左脚后落成歇步。



2. 同时左掌变拳收于腰间，右拳向前平展。

五、提膝穿掌



1. 左脚后落成歇步。



2. 同时左掌变拳收于腰间，右拳向前平展。

六、仆步穿掌



1. 左脚后落成歇步。



2. 同时左掌变拳收于腰间，右拳向前平展。

七、虚步挑掌



1. 左脚向右脚并拢。



2. 同时左掌变拳收于腰间，右拳向前平展。

八、收式



1. 左脚向右脚并拢。



2. 同时左掌变拳收于腰间，右拳向前平展。

教法：1、教师示范动作

2、教师讲解动作名称口令指挥并领做

3、武术基本功行进间四列纵队练习

4、五步拳原地成四列横队学习，学生分组练习，教师巡回指导纠正错误动作

		<p>三、素质练习</p> <p>跑的专门练习、上肢力量练习</p>	<p>作。</p> <p>学习要求：认真听讲、体会动作要点、动作幅度要大切做到位。</p>
结束部分	10分钟	<p>素质练习：</p> <p>高抬腿 1 分钟*3 组，每组间隔 30"</p> <p>俯卧撑 20 个*2 组，每组间隔 30"</p> <p>目的：发展上下肢力量。</p> <p>要求：快速，动作标准。</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <p>1、掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况。</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

(第4次课)

教学内容		1 加强五步拳的练习 2 身体素质练习	
教学目标		1、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。 2、使同学掌握五步拳。	
教学重点		五步拳基本动作、素质练习	
教学难点		五步拳的连续性	
课程思政元素		1、加强动作的重复练习，形成不怕吃苦的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

一、复习：武术基本功

正踢腿、侧踢腿、弹踢、蹬踢、外摆腿、里合腿等

二、学习五步拳

动作名称：预备式、弓步冲拳、弹踢冲拳、马步架打、歇步盖打、提膝穿掌、仆步穿掌、虚步挑掌、收式

动作要领：

1、预备式：两脚并拢，双手握拳抱于腰间，拳面与小腹在同一个平面，双肘后顶，向左摆头，目视左前方。

2、左弓步接手冲拳：左脚向左横跨一大步成马步，同时左拳变掌向左搂出，掌指朝上，虎口撑开。目视左方。弓步接手打之弓步冲拳：左掌变拳收回腰间，拳心朝上。马步向左拧腰转胯成左弓步，右拳同时内旋击出，拳心向下，力达拳面。目视前方。

3、弹踢冲拳：右拳外旋收回腰间，拳心向上。左拳拧旋击出，同时右脚向前弹出，脚面绷平，力达脚尖。左拳拳心向下。上身直立。目视前方。

4、马步架打：右脚前落成马步，左拳变掌向上撩架，右拳向前击出成平拳。眼看右方。

5、歇步冲拳：向左转身，左脚后撤右脚后方，左掌变拳收回腰间，右拳变掌从上向左下横盖。目视前方。下蹲成右歇步，右掌变拳收回腰间，左拳平拳击出，目视前方。

6、提膝穿掌：左拳变掌下横盖，起身右腿直立，左脚提膝，同时右拳变掌从腰间向右上方穿出，目视右掌。

7、仆步冲拳：
左脚向左落步成左仆步，左掌向左下方穿出。目视左方。

8、虚步挑掌：右脚向前上步成右虚步，左掌顺式向上向后成下勾手（低不过肩，高不过耳端）。右掌向前向上挑出，掌指向上，右肘微曲。目视前方。

收式：左脚向右脚并拢，双手变拳收回腰间。向左摆头，目视左前方。

组织如图：



一、马步冲拳



1. 左脚向左跨一大步成马步。



2. 同时左掌向左平展后收腰间，右拳向前击出。

二、弹踢冲拳



1. 重心前移至左脚支撑，右拳向前伸屈肘向前踢腿。



2. 同时右拳收回腰间，左拳平展。

三、马步架打



1. 左脚内扣落地，身体左转向上提，两腿撑开下脚成马步。



2. 同时左掌收掌，右臂上挑，右掌由右腕成平掌，高过肩，肘靠右胸。

四、歇步冲拳



1. 重心前移，身体左转，左脚落在右脚前一步。



2. 同时左掌收回腰间，右拳上挑，右掌由右腕成平掌，高过肩，肘靠右胸。

五、歇步冲拳



1. 左脚后撤于右脚后方。



2. 同时左掌收回腰间，右拳变掌从上向左下横盖，目视前方。

六、提膝穿掌



1. 左脚提起左脚，左腿内扣支撑，左腿伸直脚尖。



2. 同时右拳变掌从腰间向右上方穿出，目视右掌。

七、仆步穿掌



1. 左脚向左落步成左仆步。



2. 左掌顺式斜向左下方穿出，目视左方。

八、虚步挑掌



1. 左脚向前上步成右虚步。



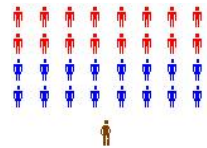
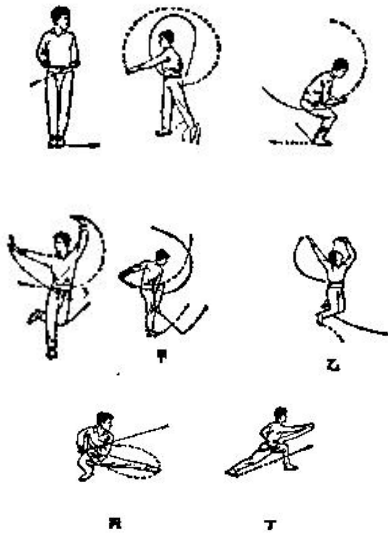
2. 同时左掌向上向后成下勾手，右掌向前向上挑出，目视前方。

教法：1、教师示范动作
2、教师讲解动作名称口令指挥并领做
3、武术基本功行进间四列纵队练习
4、五步拳原地成四列横队学习，学生分组练习，教师巡回指导纠正错误动作

		<p>三、素质练习</p> <p>跑的专门练习、上肢力量练习</p>	<p>作。</p> <p>学习要求：认真听讲、体会动作要点、动作幅度要做到位。</p>
结束部分	10分钟	<p>素质练习：</p> <p>高抬腿 1 分钟*3 组，每组间隔 30”</p> <p>俯卧撑 20 个*2 组，每组间隔 30”</p> <p>目的：发展上下肢力量。</p> <p>要求：加快动作快速，提升动作标准</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <p>1、掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			


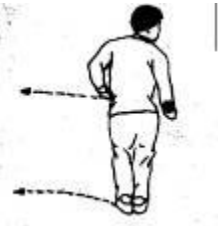

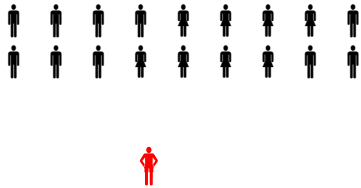
(第5次课)

教学内容		少年拳	
教学目标		初步掌握少年拳的第一段动作	
教学重点		劲力顺达，手眼配合	
教学难点		动作方向、路线的准确性	
课程思政元素		1 培养学生尊师重道的优良品质 2 加强学生之间的相互帮忙、相互指导的集体主义精神	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形： 两列横队集合 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图： 两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>1、少年拳</p> <p>预备势：直立抱拳（图）两手握拳收腰间同时向左甩头</p> <p>1 抡臂砸拳（图）</p> <p>2 望月平衡（图）</p> <p>3 跃步冲拳（图甲、乙、丙、丁）</p> <p>4 弹踢冲拳（图）</p> <p>2 体育游戏（扔手雷）</p> <p>每人把手中的旧报纸揉成一个球形（手雷），老师开始哨声一响，同学们把手中的手雷扔向对方的场区，之后再从地上把对方扔过来的手雷捡起再扔、老师结束哨声，不许再扔，哪方手雷少为胜。</p>	<p style="text-align: center;">组织： 四列横队</p>  <p style="text-align: center;">教法：1 教师示范、 2 口令指挥教法：</p> <p style="text-align: center;">组织：口令指挥、统一练习</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、素质练习：</p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30”</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
<p>参考教材</p>	<p>《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社</p>		
<p>课后小记</p>			

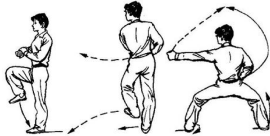
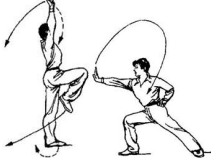


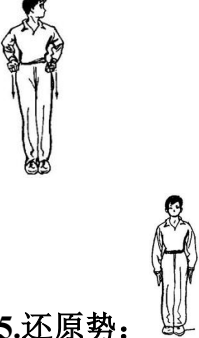
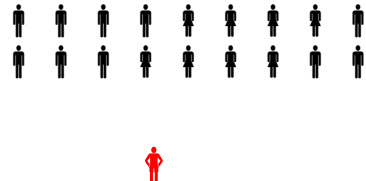
(第6次课)

教学内容		少年拳	
教学目标		强化少年拳的第一段动作，学习第二节的动作	
教学重点		劲力顺达，手眼配合	
教学难点		动作方向、路线的准确性	
课程思政元素		1 培养学生尊师重道的优良品质 2 加强学生之间的相互帮忙、相互指导的集体主义精神	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。
		1、复习上节四个动作：抡臂砸拳-望月平衡-跃步冲拳-弹腿冲拳	

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>2、新授课三个动作： 3、①马步横打</p>  <p>4、②并步接手</p>  <p>5、③弓步推掌</p> 	<p>1、组织：如图</p>  <p>教法：教师演示上节课前四个动作，让学生说出每个动作的名称的同时并作出相对应动作。 要求：①动作要做到位。 ②熟悉四个动作后全体齐喊齐做，完整练习一遍。</p> <p>2、让学生3-4人自由结合，组成学习小组，并选出小组长。</p> <p>教法：①自学模仿。教师以图片的形式，把本课要学习的内容下发给同学们。②教师巡回指导。③老师连接演示。④学生巩固练习。</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>
<p>参考教材</p>	<p>《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社</p>		
<p>课后小记</p>			

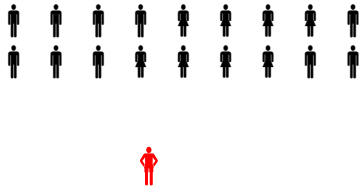
(第7次课)

教学内容		少年拳	
教学目标		复习少年拳所学动作	
教学重点		劲力顺达，手眼配合	
教学难点		动作方向、路线的准确性	
课程思政元素		1 培养学生尊师重道的优良品质 2 加强学生之间的相互帮忙、相互指导的集体主义精神	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>1 复习少年拳所学动作：抡臂砸拳-望月平衡-跃步冲拳-弹腿冲拳-马步横打-并步搂手-弓步推掌</p> <p>2 学习少年拳的第二段动作：</p> <p>1.缠腕冲拳：</p>  <p>2.转身劈掌：</p>  <p>3.砸拳侧踹：</p>  <p>4. 撩拳收抱：</p>  <p>5.还原势：</p> 	<p>1、组织：如图</p>  <p>教法：教师演示上节课前四个动作，让学生说出每个动作的名称的同时并作出相对应动作。</p> <p>要求：①动作要做到位。</p> <p>②熟悉四个动作后全体齐喊齐做，完整练习一遍。</p> <p>2、让学生3-4人自由结合，组成学习小组，并选出小组长。</p> <p>教法：①自学模仿。教师以图片的形式，把本课要学习的内容下发给同学们。②教师巡回指导。③老师连接演示。④学生巩固练习。</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、素质练习：</p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>
<p>参考教材</p>	<p>《武术》体育学院通用教材，人民教育出版社</p>		
<p>课后小记</p>			

(第 8 次课)

教学内容		全面复习少年拳	
教学目标		完全掌握少年拳所学动作	
教学重点		劲力顺达，手眼配合	
教学难点		动作方向、路线的准确性	
课程思政元素		1 培养学生尊师重道的优良品质 2 加强学生之间的相互帮忙、相互指导的集体主义精神 3 加强练习，做到熟能生巧，精益求精。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形： 三列横队集 <div style="text-align: center;"> ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </div> 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图： 两列横队 <div style="text-align: center;"> ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </div> 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

基本部分	60分钟	<p>1 复习少年拳所学动作：抡臂砸拳-望月平衡-跃步冲拳-弹腿冲拳-马步横打-并步搂手-弓步推掌-缠腕冲拳-转身劈掌-砸拳侧踹-撩拳收抱-还原势</p>	<p>1、组织：如图</p>  <p>教法：教师演示上节课前四个动作，让学生说出每个动作的名称的同时并作出相对应动作。 要求：①动作要做到位。 ②熟悉四个动作后全体齐喊齐做，完整练习一遍。</p> <p>2、让学生3-4人自由结合，组成学习小组，并选出小组长。 教法：①自学模仿。教师以图片的形式，把本课要学习的内容下发给同学们。②教师巡回指导。③老师连接演示。④学生巩固练习。</p>
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

(第9次课)

教学内容		1 复习武术基本功、五步拳、少年拳 2 学习初级长拳第三路第一节动作 3 素质练习	
教学目标		1、使 80% 同学掌握初级长拳第三路（预备势）动作要领 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。	
教学重点		预备势的动作要领	
教学难点		五步拳、少年拳的整套练习	
课程思政元素		1、了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2、加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备活动 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

基本部分

60分钟

一、复习武术基本功、五步拳、少年拳

正踢腿、侧踢腿、弹踢、蹬踢、外摆腿、里合腿等、五步拳

二、学习初级长拳第三路起势
预备势

两脚并步站立，两臂垂于体侧。

1) 虚步亮掌

a) 右脚向右后方撤步，成左弓步；同时，右掌经右向前上方砍掌；左掌提至腰侧。

b) 重心移至右腿，右腿屈

膝下蹲，成左虚步；同时，右掌经腰侧向右后、向上划弧，在头前上方抖腕成亮掌，左掌经胸前从右臂上向前穿出伸直，然后内旋向左后划弧成勾手，勾尖向上；眼视左方。

2) 并步对拳

a) 右腿蹬直，左腿提膝，脚尖向里扣。

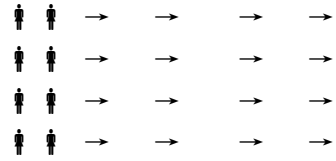
b) 左脚向前落步，重心前

移；左手勾变掌，经左腰侧向前穿出；同时，右臂外旋下落于左掌旁，两掌同高，掌心向上。

c) 右脚向前一大步，左脚

向右脚并步。两臂下落，再向外、向上经胸前屈肘下按，两掌变拳，停于小腹前；眼视左侧。

一、组织如图：



教法：1、简介动作要领

原地在老师口令下练习

3、成四列纵队行进间练习

4、个别与集体纠正动作相结合

二、组织同上图

教法：

1、教师讲解示范动作（正、侧、镜）

2、教师讲解单个动作并示范带做

4、教师口令指挥并领做

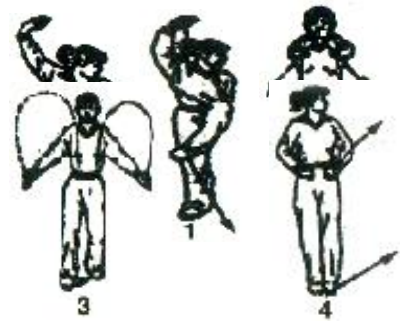
6、学生分组练习，教师巡回指导，个别与集体纠正相结合。

预备势

虚步亮掌



并步对拳



<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
<p>参考教材</p>	<p>《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社</p>		
<p>课后小记</p>			

(第 10 次课)

教学内容	1 复习武术基本功、五步拳、少年拳初级长拳起势动作 2 初级长拳第三路（第一段 1--4） 3 素质练习		
教学目标	1、使 80% 同学掌握初级长拳第三路（预备势）动作要领 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。		
教学重点	第一段 1--4 动作		
教学难点	四个动作的串联		
课程思政元素	1 了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2 加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。 3 培养吃苦精神，不怕脏，不怕累。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15 分钟	一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

一、复习武术基本功、五步拳、少年拳、初级长拳起势动作：

- 虚步亮掌
- 并步对拳

二、学习初级长拳第三路（第一段 1-4）

1、弓步冲拳

左腿向左侧上一步，成左弓步；左臂向上、向左格打，收至腰侧，右拳向前冲出，高于肩平，成立拳；眼视右拳。

2、弹腿冲拳

重心移至左腿，右腿屈膝提起，脚面绷直，猛力向前弹出伸直；同时，左拳向前冲出，右拳收至腰侧；眼视前方。

3、马步冲拳

右脚向前落步，脚尖内扣，上体左转，左拳收至腰侧，两腿下蹲成马步；右拳向前冲出；眼视右拳。

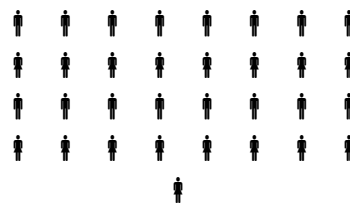
4、弓步冲拳

上体右转 90 度，右脚外撇，左腿蹬直，成右弓步；右臂曲肘向右格打，收至腰侧，左拳向前冲出；眼视左拳。

三、素质练习：

柔韧、耐力素质练习

组织如图：



教法：

- 1、教师讲解示范动作（正、侧、镜）
- 2、教师讲解单个动作并示范带做
- 4、教师口令指挥并领做
- 5、学生分组练习，教师巡回指导，个别与集体纠正相结合。

弓步冲拳



弹腿冲拳

马步冲拳



弓步冲拳



要求：

认真听讲、体会动作要点、动作幅度大切到位。

素质练习

- 1、各种柔韧性练习
- 2、耐力练习，田径场变速跑

要求：

直道加速—弯道慢跑×4—5圈

结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地冲拳 1分×2组，每组间隔 30” 目的：发展上肢力量。 要求：冲拳快速，腰部用力。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p> <p style="text-align: center;">▶</p>
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

(第 11 次课)

教学内容		1 复习：武术基本功、初级长拳第三路（第一段 1—4） 2 学习：武术：初级长拳第三路（第一段 5—8） 3 素质练习	
教学目标		1、使 80% 同学掌握初级长拳第三路（预备势）动作要领 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。	
教学重点		第一段 5--8 动作	
教学难点		四个动作的串联	
课程思政元素		1 了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2 加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。 3 培养吃苦精神，不怕脏，不怕累。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 15 分钟 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

一、复习：武术基本功
正踢腿、侧踢腿、弹踢、蹬踢、外摆腿、里合腿等

初级长拳第三路（第一段 1—4）

弓步冲拳 弹腿冲拳
马步冲拳 弓步冲拳

二、学习初级长拳第三路（第一段 5—8）

第五动：弹腿冲拳

重心前移至右腿。左腿屈膝提起，脚面绷直，猛力向前弹出伸直。高与腰平。左拳收至腰间；拳自腰间向前冲出；目视前方。

第六动：大跃步前穿

1) 左腿屈膝。右拳变掌内旋，以手背向上压至左膝外侧，上体前倾注视右手。

2) 左脚向前落步、两腿微屈，右掌继续向后挂；左拳变掌，向后、向下伸直，目视左掌。

3) 右腿屈膝向前提起；左腿立即猛蹬地向前跃出。两掌向前、向上划弧；目视左掌。

4) 右腿落地全蹲；左腿随即落地向前铲出成仆步。右掌变拳抱在腰间，左掌向右、向下划弧成立掌停了右胸前，目视左脚。

第七动：弓步击掌

右腿猛力蹬直成左弓步。左掌经左脚面向后划弧，左臂伸直左掌成勾，指尖向上，右拳由腰间变掌向前击出成立掌，指尖向上，掌外侧向前。

第八动：马步架掌

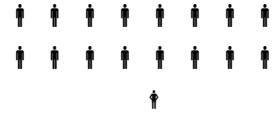
教法

A 教师口令指挥学生集体练习遍
B 教师纠正错误动作，强调动作要领

3. 要求

A 动作正确
B 达到技术规格
C 全体协调一致

一、组织如图



第五动：弹腿冲拳



图 227



图 228



图 229

第六动：大跃步前穿



图 230



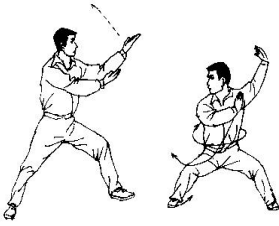
图 231

第七动：弓步击掌

第八动：马步架掌



图 232

		<p>1) 重心移至中间, 左脚尖内转成马步, 体右转 90 度: 右掌收至左胸前, 同时左勾手变掌内后经腰间从右臂内向前上穿出左手。</p> <p>2) 右掌立于左胸前; 左臂向上屈肘抖腕亮掌于头左上方. 掌心向上, 目右转视。</p>	 <p>图 233 图 234</p> <p>教法</p> <p>A. 完整示范→分解示范→完整示范（复杂动作采用递进法）</p> <p>B. 采用背面示范、镜面示范和侧面示范相结合的方法。</p> <p>C. 教师领做练习。</p> <p>D. 学生集体练习。</p> <p>E. 分组练习、互相观摩。</p> <p>F. 错误与纠正：教师巡回指导，纠正主要错误和一般错误，集体纠正与个别指导相结合。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习： 原地冲拳 1 分×2 组，每组间隔 30” 目的：发展上肢力量。 要求：冲拳快速，腰部用力。</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>
<p>参考教材</p>	<p>《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社</p>		
<p>课后小记</p>			

(第 12 次课)

教学内容		1 复习：武术基本功、初级长拳第三路（第一段） 2 素质练习	
教学目标		1、使 80% 同学掌握初级长拳第三路第一段动作要领 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。	
教学重点		第一段动作	
教学难点		整段动作的串联	
课程思政元素		1 了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2 加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。 3 培养吃苦精神，不怕脏，不怕累。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

基本部分

60分钟

复习：武术：初级长拳第三路（第一段）

- 1. 虚步亮掌 2. 并步对拳
- 3. 弓步冲拳 4. 弹腿冲拳
- 5. 弓步冲拳 6. 马步冲拳
- 7. 弹踢冲拳 8. 大跃步前穿
- 9. 弓步击掌 10. 马步击掌

重点难点：大跃步前穿

1) 左腿屈膝。右拳变掌内旋，以手背向上压至左膝外侧，上体前倾注视右手。

2) 左脚向前落步、两腿微屈，右掌继续向后挂；左拳变掌，向后、向下伸直，目视左掌。

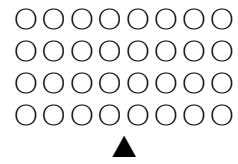
3) 右腿屈膝向前提起；左腿立即猛蹬地向前跃出。两掌向前、向上划弧；目视左掌。

4) 右腿落地全蹲；左腿随即落地向前铲出成仆步。右掌变拳抱在腰间，左掌向右、向下划弧成立掌停在右胸前，目视左脚。

素质练习：

- 单足跳 50 米×3
- 跨步跳 50 米×3
- 蛙跳 30 米×3
- 立定跳远 20 个

一、组织



教法

A 教师口令指挥学生集体练习遍

B 教师纠正错误动作，强调动作要领

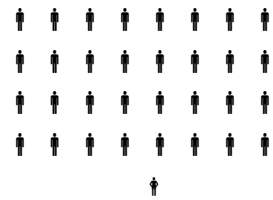
3. 要求

A 动作正确

B 达到技术规格

C 全体协调一致

组织如图



大跃步前穿



图 227



图 228



图 229



图 230



图 231

教法

A. 完整示范→分解示范→完整示范（复杂动作采用递进法）

结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地冲拳 1分×2组，每组间隔 30” 目的：发展上肢力量。 要求：冲拳快速，腰部用力。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p> <p style="text-align: center;">▶</p>
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

(第 13 次课)

教学内容		1 复习：武术基本功、初级长拳第三路（第一段） 2 学习初级长拳第三路（第二段）	
教学目标		1、使全部同学掌握初级长拳第三路第一段动作要领 2、初步掌握初级长拳第三路第二段动作 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。	
教学重点		第二段动作	
教学难点		第二段与第一段动作的串联	
课程思政元素		1 了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2 加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。 3 培养吃苦精神，不怕脏，不怕累。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形： 三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图： 两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

复习：武术：初级长拳第三路（第一段）

1. 虚步亮掌 2. 并步对拳
3. 弓步冲拳 4. 弹腿冲拳
5. 弓步冲拳 6. 马步冲拳
7. 弹踢冲拳 8. 大跃步前穿
10. 弓步击掌 10. 马步击掌

学习初级长拳第三路（第二段 1-4）

1、虚步栽拳

①右脚蹬地，屈膝提起；左腿伸直，以前脚掌为轴向右后转体 180°。右掌由左胸前向下经右腿外侧向后划弧成勾手；左臂随体转动并外旋，使掌心朝右。目视右手。

②右脚向右落地，重心移至右腿上，下蹲成左虚步。左掌变拳下落于左膝上，拳眼向里，拳心向后；右勾手变拳，屈肘向上架于头右上方，拳心向前。目视左方。

2、提膝穿掌

①右腿稍伸直。右拳变掌收至腰侧、掌心向上，左拳变掌由下向左向上划弧盖压于头上方，掌心向前。

②右腿蹬直，左腿屈膝提起，脚尖内扣。右掌从腰侧经左臂内向右前上方穿出，掌心向上，左掌收至右胸前成立掌。目视右掌。

要点：支撑腿与右臂充分伸直。

3、仆步穿掌

右腿全蹲，左腿向左后方铲出成左仆步。右臂不动，左掌由右胸前向下经左腿内侧，向左脚面穿出。目视左掌转视

4、虚步挑掌

①右腿蹬直，重心前移至左腿，成左弓步。右掌稍下降，左掌随重心前移向前挑起。

②右脚向左前方上步，左腿半蹲，成右虚步。身体随上步左转 180°。在右脚上步的同时，左掌由前向上向后划弧成立掌，右掌由后向下向前上挑起成立掌，指尖与眼平。目视右掌。

要点：上步要快，虚步要稳。

教法：1、简介动作要领

原地在老师口令下练习

3、成四列纵队行进间练习

4、教师哨音指挥学生做

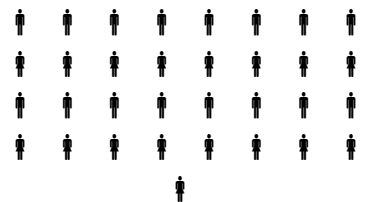
5、个别与集体纠正动作相结合

6、武术基本功四人一组行进间练习，五步拳三路拳预备式学生成四列横队原地练习

要求：

动作舒展大方、刚劲有力，脚底有根。

二、组织如图：



教法：

1、教师讲解示范动作（正、侧、镜）

2、教师讲解单个动作并示范带做

4、教师口令指挥并领做

5、学生分组练习，教师巡回指导，个别与集体纠正相结合。

1. 虚步栽拳



图 2-26



图 2-27

2. 提膝穿掌






图 2-28



图 2-29

3. 仆步穿掌

		<p>素质练习： 单足跳 50 米×3 跨步跳 50 米×3 蛙跳 30 米×3 立定跳远 20 个</p>	 <p>图 2-30</p> <p>4. 虚步挑掌</p>  <p>图 2-31</p>  <p>图 2-32</p> <p>要求： 认真听讲、体会动作要点、动作幅度大切到位。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习： 原地冲拳、推掌 1 分×2 组，每组间隔 30" 目的：发展上肢力量。 要求：冲拳快速，腰部用力。</p> <p>二、讲评（3 分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
<p>参考教材</p>	<p>《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社</p>		
<p>课后小记</p>			

(第 14 次课)

教学内容		1 复习：武术基本功、初级长拳第三路（第一段）和（第二段） 2 学习初级长拳第三路第二段 5-8 动作	
教学目标		3、使全部同学掌握初级长拳第三路第一段、第二段动作要领 4、初步掌握初级长拳第三路第二段动作 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。	
教学重点		第二段动作 5-8 动作	
教学难点		第二段与第一段动作的串联	
课程思政元素		1 了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2 加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。 3 培养吃苦精神，不怕脏，不怕累。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 15 分钟 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

复习：
武术基本功、初级长拳第三路（第二段 1--4）

学习初级长拳第三路（第二段 5-8）

5、马步击掌

①右脚落实，脚尖外撇，重心稍升高并右移，左掌变拳收至腰侧；右掌俯掌向外掬手。

②左脚向前上一步，以右脚为轴向右后转体 180°，两腿下蹲成马步。左掌从右臂上成立掌向左侧击出；右掌变拳收至腰侧。目视左掌。

要点：右手做掬手时，先使臂稍内旋、腕伸直，手掌向下向外转，接着臂外旋，掌心经下向上翻转，同时抓握成拳。收拳和击掌动作要同时进行。

6、叉步双摆掌

①重心稍右移，同时两掌向下向右摆，掌指均向上。目视右掌。

②右脚向左腿后插步，前脚掌着地。两臂继续由右上向左摆，停于身体左侧，均成立掌，右掌停于左肘窝处。目随双掌转视。

要点：两臂要划立圆，幅度要大，摆掌与后插步配合一致。

7、弓步击掌

①两腿不动。左掌收至腰侧，掌心向上；右掌向上向右划弧，掌心向下。

②左腿后撤一步，成右弓步。右掌向下向后伸直摆动，成勾手，勾尖向上；左掌成立掌向前推出。目视左掌。

8、转身踢腿马步盘肘

①两脚以前脚掌为轴向左后转体 180°。在转体的同时，左臂向上向前划半立圆，右臂向下向后划半圆。

②上动不停，两脚不动，右臂由后向上向前划半立圆，左臂由前向下向后划半立圆。

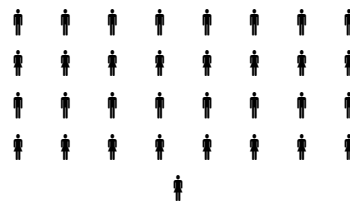
③上动不停，右臂向下成反臂勾手，勾尖向上；左臂向上成亮掌，掌心向前上方。右腿伸直，脚尖勾起，向额前踢。

④右脚向前落地，脚尖里扣。右手不动，左臂屈肘下落至胸前，左掌心向下。目视左掌。

⑤上体左转 90°，两腿下蹲成马步。同时左掌向前向左平掬变拳收至腰侧，右勾手变拳，右臂伸直，由体后向右向前平摆，至体前时屈肘，肘尖向前，高与肩平，拳心向下。目视肘尖。

要点：两臂抡动时要划立圆，动作连贯。盘肘时要快速有力，右肩前顺。

组织如图：



教法：

- 1、教师讲解示范动作（正、侧、镜）
- 2、教师讲解单个动作并示范带做
- 4、教师口令指挥并领做
- 5、学生分组练习，教师巡回指导，个别与集体纠正相结合。

5. 马步击掌



图 2-33



图 2-34

6. 叉步双摆掌



图 2-35



图 2-36

7. 弓步击掌



图 2-37

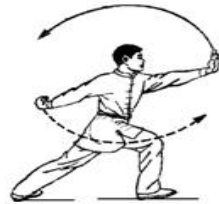


图 2-38

8. 转身踢腿马步盘肘



图 2-39

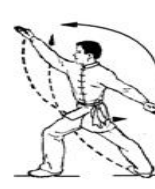
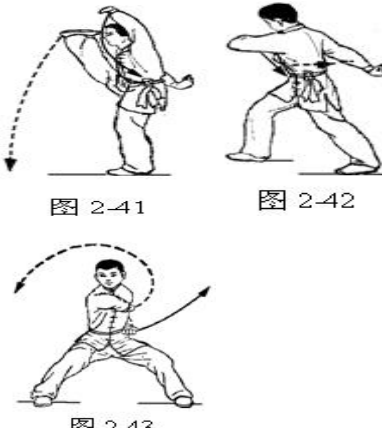
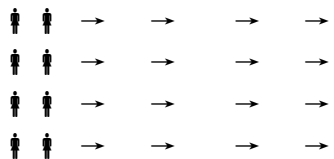


图 2-40

		<p>素质练习： 单足跳 50 米×3 跨步跳 50 米×3 蛙跳 30 米×3 立定跳远 20 个</p>	 <p>图 2-41 图 2-42</p> <p>图 2-43</p> <p>要求： 认真听讲、体会动作要点、动作幅度大切到位。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习： 原地冲拳、推掌 1 分×2 组，每组间隔 30” 目的：发展上肢力量。 要求：冲拳快速，腰部用力。</p> <p>二、讲评（3 分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
<p>参考教材</p>	<p>《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社</p>		
<p>课后小记</p>			

(第 15 次课)

教学内容		复习：武术基本功、初级长拳第三路（第一段）和（第二段）	
教学目标		1、使全部同学掌握初级长拳第三路第一段、第二段动作要领 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。	
教学重点		第一段动作、第二段动作	
教学难点		第二段与第一段动作的串联	
课程思政元素		1 了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2 加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。 3 培养吃苦精神，不怕脏，不怕累。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 15分钟 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>复习：</p> <p>武术基本功、初级长拳第三路（第二段）</p> <p>1 虚步栽拳 2 提膝穿掌 3 仆步穿掌 4 虚步挑掌 5 马步击掌 6 叉步双摆掌 7 弓步击掌 8 转身踢腿马步盘肘</p> <p>素质练习：</p> <p>单足跳 50 米×3 跨步跳 50 米×3 蛙跳 30 米×3 立定跳远 20 个</p>	<p>组织如图：</p>  <p>教法：</p> <p>1、教师讲解示范动作（正、侧、镜） 2、教师讲解单个动作并示范带做 4、教师口令指挥并领做 5、学生分组练习，教师巡回指导，个别与集体纠正相结合。</p> <p>要求：</p> <p>认真听讲、体会动作要点、动作幅度大切到位。</p> <p>三、素质练习</p> <p>1、各种柔韧性练习 2、耐力练习，田径场变速跑</p> <p>要求：</p> <p>直道加速—弯道慢跑×4—5圈</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、素质练习：</p> <p>原地冲拳、推掌 1 分×2 组，每组间隔 30"</p> <p>目的：发展上肢力量。</p> <p>要求：冲拳快速，腰部用力。</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <p>1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>
<p>参考教材</p>	<p>《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社</p>		
<p>课后小记</p>			

(第 16 次课)

教学内容		1 复习：武术基本功、初级长拳第三路（第一段）和（第二段） 2 学习初级长拳第三段 1-4 动作	
教学目标		1、使全部同学掌握初级长拳第三路第一段、第二段动作要领 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。	
教学重点		第三段动作	
教学难点		第二段与第一段动作的串联	
课程思政元素		1 了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2 加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。 3 培养吃苦精神，不怕脏，不怕累。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 15 分钟 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

基本部分

60分钟

复习:

武术基本功、初级长拳第三路(第二段)

- 1 虚步栽拳 2 提膝穿掌
- 3 仆步穿掌 4 虚步挑掌
- 5 马步击掌 6 叉步双摆掌
- 7 弓步击掌 8 转身踢腿马步盘肘

学习第三段1-2动: 1、歇步抡砸拳

要点: 抡臂动作要连贯并划成立圆, 歇步要两腿交叉全蹲, 左腿大小腿靠紧, 臀部贴于左小腿外侧, 膝关节在右小腿外侧, 脚跟提起, 右脚尖外展, 全脚着地。

2、仆步亮掌(图44、图45、图46)

要点: 仆步时左腿充分伸直, 脚尖内扣, 全脚掌, 右腿全蹲, 脚跟不离地, 挺胸, 塌腰, 微左转。

三路长拳第三段3-4动

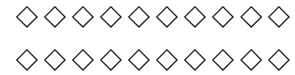
1、弓步劈拳

要点: 左右脚上步稍带弧形

2、换跳步弓步冲拳

要点: 动作要连贯、协调, 震脚腿要弯屈, 全脚着地。

组织如图:



学生分组自练, 教师巡回指导
集体练习, 教师指挥

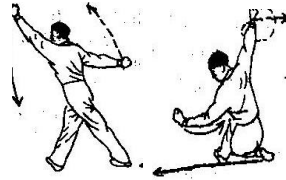
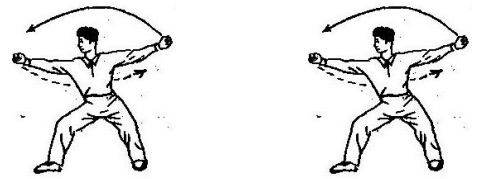


图 41

图 42

图 43

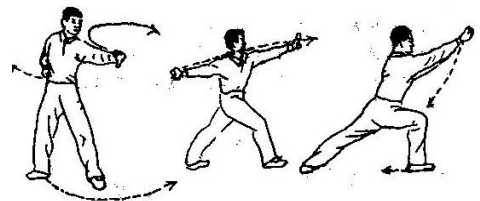
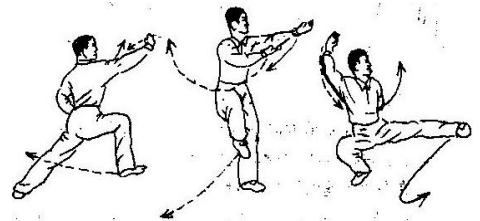
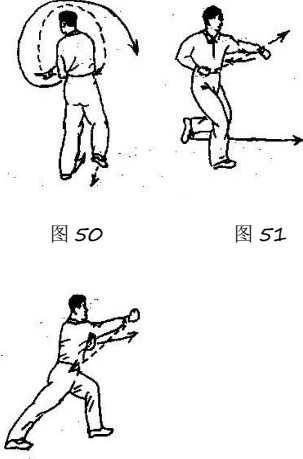


图 47

图 48

图 49



			 <p>图 50 图 51 图 52</p> <p>教法： 1、教师讲解示范动作（正、侧、镜） 2、教师讲解单个动作并示范带做 4、教师口令指挥并领做 5、学生分组练习，教师巡回指导，个别与集体纠正相结合。 要求： 认真听讲、体会动作要点、动作幅度大切到位。</p>
结束部分	10分钟	一、素质练习： 原地冲拳、推掌 1 分×2 组，每组间隔 30" 目的：发展上肢力量。 要求：冲拳快速，腰部用力。 二、讲评（3 分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

(第 17 次课)

教学内容		1 复习：武术基本功、初级长拳第三路（第一段）和（第二段）、第三段 1-4 动作 2 学习初级长拳第三段 5-8 动作	
教学目标		1、使全部同学掌握初级长拳第三路第一段、第二段、第三段 1-4 动作要领 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。	
教学重点		第三段动作 5-8 动作	
教学难点		前三段所学动作的串联	
课程思政元素		1 了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2 加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。 3 培养吃苦精神，不怕脏，不怕累。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

基本部分

60分钟

复习:

武术基本功、初级长拳第三段 1-2 动: 1、歇步抡砸拳

要点: 抡臂动作要连贯并划成立圆, 歇步要两腿交叉全蹲, 左腿大小腿靠紧, 臀部贴于左小腿外侧, 膝关节在右小腿外侧, 脚跟提起, 右脚尖外展, 全脚着地。

2、仆步亮掌(图 44、图 45、图 46)

要点: 仆步时左腿充分伸直, 脚尖内扣, 全脚掌, 右腿全蹲, 脚跟不离地, 挺胸, 塌腰, 微左转。

三路长拳第三段 3-4 动

1、弓步劈拳

要点: 左右脚上步稍带弧形

2、换跳步弓步冲拳

要点: 动作要连贯、协调, 震脚腿要弯屈, 全脚着地。

学习:

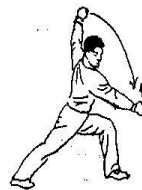
弓步下冲拳

右腿蹬直成左弓步, 左拳变掌向下经体前向上架于头左上方, 掌心向上右拳自腰间向左前斜下方冲出, 目视右拳。

叉步亮掌侧踹腿

要点: 插步时上体微向右倾斜, 腿、臂的动作要一致, 侧踹高度不能低于腰, 大腿内旋, 脚尖向前, 着力点在脚跟。

组织如图:



教法:

- 1、教师讲解、示范 7-8 动
- 2、正面、侧面、镜面分解示范
- 3、学生模仿记忆
- 4、师生同步演练
- 5、学生自练, 教师观察
- 6、完整练习

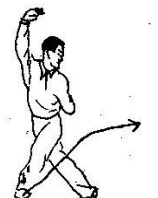
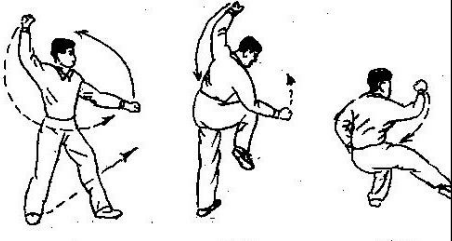


图 56

图 57

图 58

		<p>虚步挑拳</p> <p>要点：左脚在左侧落地，右脚向左前方上步，脚尖点地，重心落于左脚，下蹲成右虚步。左拳向后划弧收至腰间，右拳向前微屈臂挑出，拳眼向内</p>	 <p>图 59 图 60 图</p> <p>61</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范动作（正、侧、镜） 2、教师讲解单个动作并示范带做 4、教师口令指挥并领做 5、学生分组练习，教师巡回指导，个别与集体纠正相结合。 <p>要求：</p> <p>认真听讲、体会动作要点、动作幅度大切到位。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习：</p> <p>原地冲拳、推掌 1 分×2 组，每组间隔 30”</p> <p>目的：发展上肢力量。</p> <p>要求：冲拳快速，腰部用力。</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
<p>参考教材</p>	<p>《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社</p>		
<p>课后小记</p>			

(第 18 次课)

教学内容		复习：武术基本功、初级长拳第三路三段动作	
教学目标		1、使全部同学掌握初级长拳第三路第一段、第二段、第三段动作要领 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。	
教学重点		第三段动作	
教学难点		前三段所学动作的串联	
课程思政元素		1 了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2 加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。 3 培养吃苦精神，不怕脏，不怕累。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形： 三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图： 两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>复习初级长拳前三段动作： 预备动作-虚步亮拳-并步对拳 第一段：弓步冲拳-弹腿冲拳-马步冲拳-弓步冲拳-弹腿冲拳-大跃步前穿-弓步击掌-马步架掌 第二段 虚步栽拳 提膝穿掌 仆步穿掌 虚步挑掌 马步击掌 叉步双摆掌 弓步击掌 转身踢腿马步盘肘 第三段 歇步抡箍拳 仆步亮掌 弓步劈拳 换跳步弓步冲拳 马步冲拳 弓步下冲拳 叉步亮掌侧踹腿 虚步挑拳</p>	<p>组织如图：</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教法： 1、教师讲解示范动作（正、侧、镜） 2、教师讲解单个动作并示范带做 4、教师口令指挥并领做 5、学生分组练习，教师巡回指导，个别与集体纠正相结合。 要求： 认真听讲、体会动作要点、动作幅度大切到位。</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、素质练习： 原地冲拳、推掌 1分×2组，每组间隔 30" 目的：发展上肢力量。 要求：冲拳快速，腰部用力。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p> <p style="text-align: center;">▶</p>
<p>参考教材</p>		<p>《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社</p>	

课后小记	
------	--

(第 19 次课)

教学内容		1 复习：武术基本功、初级长拳第三路前三段动作 2 学习初级长拳第四段 1-4 动作	
教学目标		1、使全部同学掌握初级长拳第三路前三段动作要领 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。	
教学重点		第四段动作 1-4 动作	
教学难点		前三段所学动作的串联	
课程思政元素		1 了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2 加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。 3 培养吃苦精神，不怕脏，不怕累。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15 分钟	一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

60
分
钟

基
本
部
分

复习：

武术基本功、初级长拳前三段动作

学习：初级长拳三路第四段 1-3 动

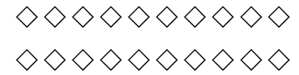
1、弓步顶肘

要点：交换步时不要过高，但要快，两臂抡摆时要成圆弧

2、转身左拍脚

要点：右掌拍脚步时手掌微横，拍脚要准而响亮

组织如图：



教法：

1、边示范边讲解，学生观察

4、教师领做，学生跟练

5、学生自练，教师指挥纠错

6、学生再练习

7、教师强调重难点，并介绍易犯错误及纠正方法

8、集体练习，教师口令指挥

9、教师小结

要求：讲解简明扼要，学生观察思考



图 62



图 63



图 64

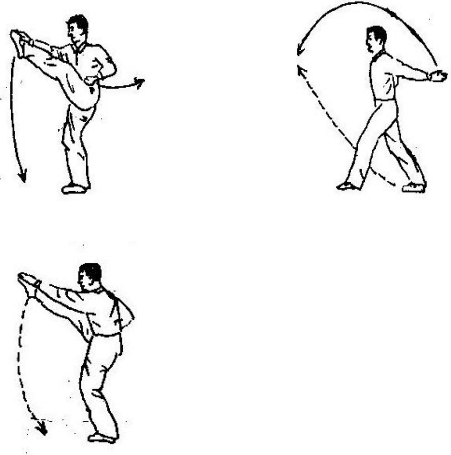


图 65



图 66

图

		<p>3、右拍脚 同上</p>	 <p>图 68 图 69 图 70</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解、示范 7-8 动 2、正面、侧面、镜面分解示范 3、学生模仿记忆 4、师生同步演练 5、学生自练，教师观察 6、完整练习
<p>结 束 部 分</p>	<p>10 分 钟</p>	<p>一、素质练习： 原地冲拳、推掌 1 分×2 组，每组间隔 30" 目的：发展上肢力量。 要求：冲拳快速，腰部用力。</p> <p>二、讲评（3 分钟）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。 <p style="text-align: right;">▶</p>
<p>参考教材</p>	<p>《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社</p>		

课后小记	
------	--

(第 20 次课)

教学内容	1 复习：武术基本功、初级长拳第三路前三段动作和第四段 1-3 动作 2 学习初级长拳第四段 4-8 动作		
教学目标	1、使全部同学掌握初级长拳第三路前三段动作要领 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。		
教学重点	第四段动作 5-8 动作		
教学难点	前三段所学动作的串联		
课程思政元素	1 了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2 加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。 3 培养吃苦精神，不怕脏，不怕累。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5 分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 15 分钟 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶

		<p>I、涮腰 J、两人一组压肩练习</p>	<p>按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl;">基本部分</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl;">60分钟</p>	<p>复习： 武术基本功、初级长拳前三段动作 学习：初级长拳第三路第四段 5-8 动作</p> <p>5、歇步下冲拳 要点：左右脚先后相继落地</p> <p>6、仆步抡劈拳 要点：抡臂一定要划立圆，两臂成 180°</p> <p>7、提膝挑掌 要点：抡臂划立圆</p> <p>8、提膝劈掌弓步冲拳 要点：左掬手要快，弓步冲拳要一致</p>	<p>组织如图：</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p>    <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> 图 71 图 72 图 73 </p>   <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> 图 74 图 75 </p>    <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> 图 76 图 77 图 78 </p>  

结束动作

1、虚步亮掌

2、并步对拳

3、还原

要点：松肩、呼吸平稳，精神振作



图 79

图 80



图 82



图 83



图 84



图 85



图 86



图 87



图 88



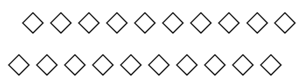
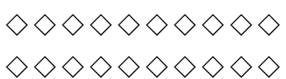

图 89



图 90

结束部分	10分钟	一、素质练习： 原地冲拳、推掌 1分×2组，每组间隔 30" 目的：发展上肢力量。 要求：冲拳快速，腰部用力。 二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

（第 21 次课）




教学内容	1 复习：武术基本功、初级长拳		
教学目标	1、使全部同学掌握初级长拳基本动作 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。		
教学重点	第四段动作		
教学难点	所学套路动作的串联		
课程思政元素	1 了解中国传统武术文化，增强学生的文化自信。 2 加强学生之间的相互协助，要求大家共同进步，增强集体的凝聚力。 3 培养吃苦精神，不怕脏，不怕累。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集   注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动	组织如图：两列横队  

		<p>B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习</p>	<p>要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。</p>
<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>复习： 武术基本功、初级长拳套路动作</p> <p>预备动作：虚步亮拳--并步对拳</p> <p>第一段：弓步冲拳--弹腿冲拳--马步冲拳--弓步冲拳--弹腿冲拳--大跃步前穿--弓步击掌--马步架掌</p> <p>第二段：虚步栽拳--提膝穿掌--仆步穿掌--虚步挑掌--马步击掌--叉步双摆掌--弓步击掌--转身踢腿马步盘肘</p> <p>第三段：歇步抡箍拳--仆步亮掌--弓步劈拳--换跳步弓步冲拳--马步冲拳--弓步下冲拳--叉步亮掌侧踹腿--虚步挑拳</p> <p>第四段：弓步顶肘--转身左拍脚--右拍脚--腾空飞脚--歇步下冲拳--仆步抡劈拳--提膝挑掌--提膝劈掌--弓步冲拳</p> <p>结束动作：虚步亮掌--并步对拳--还原</p>	<p>组织如图：</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教法： 1、教师讲解、示范 7-8 动 2、正面、侧面、镜面分解示范 3、学生模仿记忆 4、师生同步演练 5、学生自练，教师观察 6、完整练习</p>

结束部分	10分钟	一、素质练习： 原地冲拳、推掌 1分×2组，每组间隔 30" 目的：发展上肢力量。 要求：冲拳快速，腰部用力。 二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民教育出版社		
课后小记			

（第 22 次课）

教学内容	学习 24 式简化太极拳——起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅		
教学目标	1、使全部同学掌握简化太极拳所教动作。 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。		
教学重点	呼吸的调整和节奏的掌握		
教学难点	领悟动作要领		
课程思政元素	1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形： 三列横队集   注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操	组织如图： 两列横队 

		<p>A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习</p>	<p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。</p>
<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、24式太极拳第一式——起势 动作要领：1、身体自然直立，两脚开立，与肩同宽，脚尖向前；两臂自然下垂，两手放在大腿外侧，眼向前平看。 2. 两臂慢慢向前平举，两手高与肩平，与肩同宽，手心向下。 3. 上体保持正直，两腿屈膝下蹲；同时两掌轻轻下按，两肘下垂与两膝相对；眼平看前方。</p> <p>二、24式太极拳第二式左右野马分鬃、白鹤亮翅 动作要领：简化太极拳——左右野马分鬃。 1. 上体微向右转，身体重心移至右腿上；同时右臂收在胸前平屈，手心向下，左手经体前向右下划弧放在右手下，手心向上，两手心相对成抱球状；左脚随即收到右脚内侧，脚尖点地；眼看右手。 2. 上体微向左转，左脚向左前方迈出，右脚跟后蹬，右腿自然伸直，成左弓步；同时上体继续向左转，左右手随转体慢慢分别向左上右下分开，左手高与眼平(手心斜向上)，肘微屈；右手落在右胯旁，肘也微屈，手心向下，指尖向前；眼看左手。 3. 上体慢慢后坐，身体重心移至右腿，左脚尖翘起，微向外撇(45度-60度)，随后脚掌慢慢踏实，左腿慢慢前弓，身体左转，身体重心再移至左腿；同时左手翻转向下，左臂收在胸前平屈，右手向上划弧放在左手下，两手心相对成抱球状，右脚随即收到左脚内侧，脚尖点地；眼看左手。</p>	<p style="text-align: center;">   </p> <p>要求：动作到位、活动充分、动作协调</p> <p>要点：头颈正直，下颏微向后收，不要故意挺胸或收腹。精神要集中(起势由立正姿势开始，然后左脚向左分开，成开立步)。</p> <p>要点：两肩下沉，两肘松垂，手指自然微屈。屈膝松腰，臀部不可凸出，身体重心落于两腿中间。两臂下落和身体下蹲的动作要协调一致。</p> <p style="text-align: center;">  </p>

4. 右腿向右前方迈出，左腿自然伸直，成右弓步；同时上体右转，左右手随转体分别慢慢向左下右上分开，右手高与眼平(手心斜向上)，肘微屈；左手落在左胯旁，肘也微屈，手心向下，指尖向前；眼看右手。⑤与③解同，只是左右相反。⑥与④解同，只是左右相反。



要点：上体不可前俯后仰，胸部必须宽松舒展。两臂分开时要保持弧形。身体转动时要以腰为轴。弓步动作与分手的速度要均匀一致。做弓步时，迈出的脚先是脚跟着地，然后脚掌慢慢踏实，脚尖向前，膝盖不要超过脚尖；后腿自然伸直；前后脚夹角成45~60度(需要时后脚脚跟可以后蹬调整)。野马分鬃式的弓步，前后脚的脚跟要分在中轴线两侧，它们之间的横向距离(即以动作行进的中线为纵轴，其两侧的垂直距离为横向)应该保持在10~30厘米。

三、24 简化太极拳第三势——白鹤亮翅

动作要领：1. 上体微向左转，左手翻掌向下，左臂平屈胸前，右手向左上划弧，手心转向上，与左手成抱球状；眼看左手。
2. 右脚跟进半步，上体后坐，身体重心移至右腿，上体先向右转，面向右前方，眼看右手；然后左脚稍向前移，脚尖点地，成左虚步，同时上体再微向左转，面向前方，两手随转体慢慢向右上左下分开，右手上提停于右额前，手心向左后方，左手落于左胯前，手心向下，指尖向前，眼平看前方。



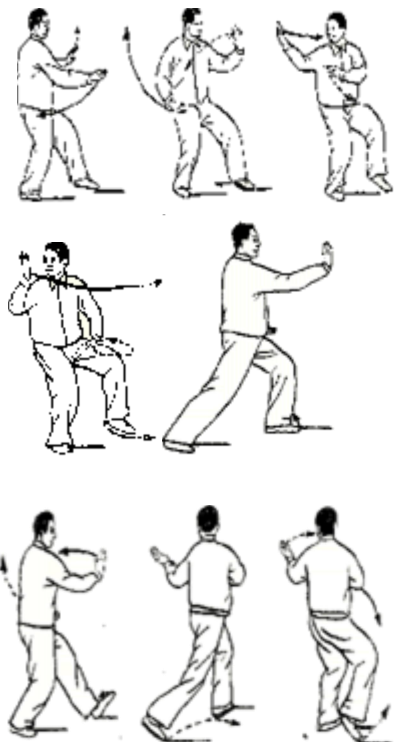
要点：完成姿势胸部不要挺出，两臂上下都要保持半圆形，左膝要微屈。身体重心后移和右手上提、左手下按要协调一致。

要求：做到全身放松

结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

（第 23 次课）

教学内容	<p>1 复习 24 式简化太极拳——起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅 2 学习 24 式简化太极拳——左右搂膝拗步、手挥琵琶、左右倒卷肱</p>		
教学目标	<p>1、使全部同学掌握简化太极拳所教动作。 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。</p>		
教学重点	动作的速度和呼吸的调整		
教学难点	领悟动作的要领		
课程思政元素	<p>1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。</p>		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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>组织队形：三列横队集</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p style="text-align: center;">15 分 钟</p>	<p>一、准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 <ol style="list-style-type: none"> A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习 	<p>组织如图：两列横队</p> <pre style="text-align: center;"> ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">60 分 钟</p>	<p>一、24 式太极拳第四式起势——左右搂膝拗步</p> <p>动作要领：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、右手从体前下落，由下向后上方划弧至右肩外侧，肘微屈，手与耳同高，手心斜向上；左手由左下向上，向右下方划弧至右胸前，手心斜向下；同时上体先微向左再向右转；左脚收至右脚内侧，脚尖点地，眼看右手。 2. 上体左转，左脚向前(偏左)迈出成左弓步；同时右手屈回由耳侧向前推出，高与鼻尖齐，左手向下由左膝前搂过落于左胯旁，指尖向前；眼看右手手指。 3. 右腿慢慢屈膝，上体后坐，身体重心移至右腿，左脚尖翘起微向外撇，随后脚掌慢慢踏实，左腿前弓，身体左转，身体重心移至左腿，右脚收到左脚内侧，脚尖点地；同时左手向外翻掌由左后向上划弧至左肩外侧，肘微屈，手与耳同高，手心斜向上；右手随转体向上、向左下划弧落于左胸前，手心斜向下；眼看左手。 4. 与 2 解同，只是左右相反。 5. 与 3 解同，只是左右相反。 6. 与 2 解同。 <p>二、24 式太极拳第五势——手挥琵琶</p> <p>动作要领：</p> <p>右脚跟进半步，上体后坐，身体重心转至右腿上，上体半面向右转，左脚略提起稍向前移，变成左虚步，脚跟着地，脚尖翘起，膝部微屈；同时左手由左下向上挑举，高与鼻尖平，掌心向右，臂微屈，右手收回放在左臂肘部里侧，掌心向左，眼看左手食指。</p>	<p>组织教法：</p> <pre style="text-align: center;"> ♠ </pre> <p>要求：动作到位、活动充分、动作协调</p> 

三、24式太极拳第六势——左右倒卷肱

动作要领:

A、右倒卷肱

1. 转体撒手
2. 退步卷肱
3. 虚步推掌

B、左倒卷肱

1. 转体撒手

2. 退步卷肱

1. 虚步推掌

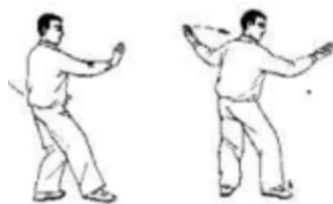
要点:


前推的手不要伸直，后撤拖泥带水不可直向回抽，参转体仍走弧线。前推时，要转腰松胯，两手的速度要一致，避免僵硬。退步时，脚掌先着地，再慢慢全脚踏实，现时，前脚随转体以脚掌为轴扭正。退左脚略向左后斜，退右脚略向右后斜，避免使两脚落在一条直线上。后退时，眼神随转体动作先向左或右看，然后再转看前手。最后退右脚时，脚尖外撇的角度略大些，便于接做“左揽雀尾”的动作。

要点：前手推出时，身体不可前俯后仰，要松腰松胯。推掌时要沉肩垂肘，坐腕舒掌，同时须与松腰、弓腿上下协调一致。搂膝拗步成弓步时，两脚跟的横向距离保持约30厘米。

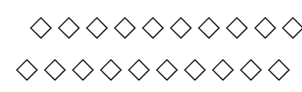



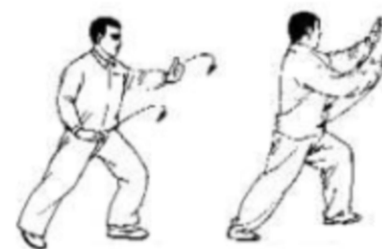
要点：身体要平稳自然，沉肩垂肘，胸部放松。左手上起时不要直向上挑，要由左向上、向前，微带弧形。右脚跟进时，脚掌先着地，再全脚踏实。身体重心后移和左手上起、右手回收要协调一致。



			
结束部分	10分钟	一、素质练习： 长跑 2000 米 二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

（第 24 次课）

教学内容	1 复习所学太极拳动作 2 学习 24 式简化太极拳——左揽雀尾、右揽雀尾		
教学目标	1、使全部同学掌握简化太极拳所教动作。 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。		
教学重点	动作的速度和呼吸的调整		
教学难点	领悟动作的要领		
课程思政元素	1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新	组织队形： 三列横队集 <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">▲</div> 注意： 站队时要快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。

		<p>动作时可轻微模仿练习。</p> <p>一、准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、原地徒手操</p> <p>A、扩胸运动</p> <p>B、振臂运动</p> <p>C、体转运动</p> <p>D、腹背运动</p> <p>E、弓步压腿</p> <p>F、仆步压腿</p> <p>G、膝关节运动</p> <p>H、肩关节绕环</p> <p>I、涮腰</p> <p>J、两人一组压肩练习</p>	<p>组织如图：两列横队</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求：</p> <p>1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。</p> <p>要求：</p> <p>2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。</p> <p>3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。</p>
<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p> <p style="text-align: center;">15 分 钟</p>		<p>一、24 式太极拳第 7-8 式起势——左右揽雀尾</p> <p>动作要领：简化太极拳——</p> <p>左揽雀尾</p> <p>1. 转体撒手</p> <p>2. 抱手收脚</p> <p>3. 转体上步</p> <p>4. 弓步棚臂</p> <p>5. 转体摆臂</p> <p>6. 转体后捋</p> <p>7. 转体搭手</p> <p>8. 弓步前挤</p> <p>9. 后坐引手</p> <p>10. 弓步前按</p> <p>右揽雀尾与左揽雀尾动作相反</p> <p>要点：棚出时，两臂前后均保持弧形。分手、松腰、弓腿三者必须协调一致。揽雀尾弓步时，两脚跟横向距离上超过 10 厘米。向前按时，两手须走曲线，腕部高与肩平，两肘微屈。</p>	<p>1、讲解、示范</p> <p>♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣</p> <p>♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣</p> <p style="text-align: center;">♣</p>  
	<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p> <p style="text-align: center;">60 分 钟</p>		



要求：做到全身放松

结束部分	10分钟	一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。 二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民教育出版社		
课后小记			

（第25次课）

教学内容	1 复习所学太极拳动作 2 学习24式简化太极拳—单鞭、云手、单鞭		
教学目标	1、使全部同学掌握简化太极拳所教动作。 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。		
教学重点	动作的速度和呼吸的调整		
教学难点	领悟动作的要领		
课程思政元素	1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，	组织队形： 三列横队集 <div style="text-align: center;"> ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </div> 注意： 站队时要快、静、齐。

		<p>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>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、原地徒手操</p> <p>A、扩胸运动</p> <p>B、振臂运动</p> <p>C、体转运动</p> <p>D、腹背运动</p> <p>E、弓步压腿</p> <p>F、仆步压腿</p> <p>G、膝关节运动</p> <p>H、肩关节绕环</p> <p>I、涮腰</p> <p>J、两人一组压肩练习</p>	<p>组织如图：两列横队</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p>◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求：</p> <p>1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。</p> <p>要求：</p> <p>2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。</p> <p>3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。</p>
基本部分	60分钟	<p>一、24 式太极拳第 9-11 式起势——单鞭、云手、单鞭</p> <p>动作要领：</p> <p>单鞭</p> <p>1. 转体运臂 2. 勾手收脚 3. 转体上步 4. 弓步推掌</p> <p>要点：上体保持正直，松腰。完成式时，右肘稍下垂，左肘与左膝上下相对，两肩下沉。左手向外翻掌前推时，要随转体边翻边推出，不要翻掌太快或最后突然翻掌。全部过渡动作，上下要协调一致。如面向南起势，单鞭的方向（左脚尖）应向东偏北（大约 15 度）。</p> <p>云手</p> <p>1. 转体松勾</p>	<p>快 静 齐</p> <p>要求：动作到位、活动充分、动作协调</p> <p>1、讲解、示范</p>

2. 云手收步
3. 云手开步
4. 云手收步
5. 云手开步
6. 云手收步

要点：身体转动要以腰脊为轴，松腰、松跨，不可忽高忽低。两臂随腰的转动而运转，要自然圆活，速度要缓慢均匀。下肢移动时，身体重心要稳定，两脚掌先着地再踏实，脚尖向前。眼的视线随左右手而移动。第三个“云手”的右脚最后跟步时，脚尖微向里扣，便于接“单鞭”动作

。

单鞭同单鞭





要求：做到全身放松

结束部分	10分钟	一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。 二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
参考教材		《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社	
课后小记			

（第26次课）

教学内容	1 复习所学太极拳动作 2 学习24式简化太极拳——高探马、右蹬腿、双峰贯耳、转身右蹬脚		
教学目标	1、使全部同学掌握简化太极拳所教动作。 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。		
教学重点	动作的速度和呼吸的调整		
教学难点	领悟动作的要领		
课程思政元素	1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）	组织队形： 三列横队集 <div style="text-align: center;"> ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </div>

		<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>注意：站队时要快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、原地徒手操</p> <p>A、扩胸运动</p> <p>B、振臂运动</p> <p>C、体转运动</p> <p>D、腹背运动</p> <p>E、弓步压腿</p> <p>F、仆步压腿</p> <p>G、膝关节运动</p> <p>H、肩关节绕环</p> <p>I、涮腰</p> <p>J、两人一组压肩练习</p>	<p>组织如图：两列横队</p> <pre> ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求：</p> <p>1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。</p> <p>要求：</p> <p>2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。</p> <p>3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。</p>
基本部分	60分钟	<p>一、24式太极拳第12-15式起势——高探马、右蹬腿、双峰贯耳、转身右蹬脚</p> <p>动作要领：</p> <p>高探马</p> <p>1、后脚跟步</p> <p>2、后坐翻手</p> <p>3、虚步推掌</p> <p>右蹬腿</p> <p>1. 穿手提脚</p> <p>2. 上步翻手</p> <p>3. 分手弓腿</p>	<p>1、讲解、示范</p> <pre> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 </pre> <p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">图 1-102</p>  <p style="text-align: center;">图 1-103</p>  <p style="text-align: center;">图 1-104</p>

4. 抱收手脚

5. 翻手提腿

6. 分手蹬脚

要点：身体要稳定，不可前俯后仰。两手分开时，腕部与肩齐平。蹬脚时，左腿微屈，右脚尖回勾，劲使在脚跟。分手和蹬脚须协调一致。右臂和右腿上下相对。如面向南起势，蹬脚方向应为正东偏南（约30度）。

双峰贯耳

1. 屈膝并手

2. 上步落手

3. 弓步贯拳

要点：完成式时，头颈正直，松腰松胯，两拳松握，沉肩垂肘，两臂均保持弧形。双峰贯耳式的弓步和身体方向与右蹬脚方向相同。弓步的两脚跟横向距离同“揽雀尾”

转身右蹬脚

1. 转体分手

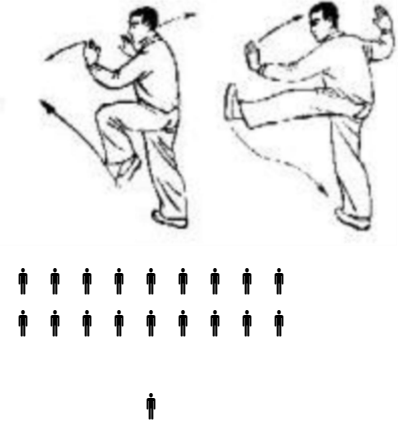
2. 收脚合抱

3. 提膝翻手

4. 分手蹬脚

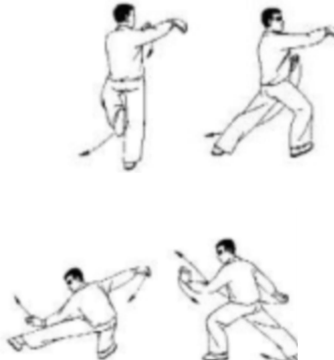
要点：与左蹬脚式相同，只是左右相反。左蹬脚方向与右蹬脚成180度（即正西偏北，约30度）。



			 <p>要求：做到全身放松</p>
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

（第27次课）

教学内容	1 复习所学太极拳动作 2 学习24式简化太极拳——左、右下势独立	
教学目标	1、使全部同学掌握简化太极拳所教动作。 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。	
教学重点	动作的速度和呼吸的调整	
教学难点	领悟动作的要领	
课程思政元素	1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。	
结构	时间	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%; text-align: center;">教学基本内容</div> <div style="width: 45%; text-align: center;">组织教法与要求</div> </div>

<p>开始部分</p>	<p>5分钟</p>	<p>课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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>组织队形：三列横队集</p> <pre> ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<p>准备部分</p>	<p>15分钟</p>	<p>一、准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 <ol style="list-style-type: none"> A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习 	<p>组织如图：两列横队</p> <pre> ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 2. 动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3. 压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。
		<p>24式太极拳第12-15式起势——左、右下势独立 左下势独立</p> <p>动作要领：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 收腿勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌 	<p>1、讲解与示范</p> <pre> ♀ </pre> <p style="text-align: center;">♀</p> 

基本部分

60分钟

右下势独立

1. 落脚勾手
2. 屈蹲开步
3. 仆步穿掌
4. 弓腿起身
5. 独立挑掌

要点：右腿全蹲时，上体不可过于前倾。左腿伸直，左脚尖须向里扣，两脚脚掌全部着地。左脚尖与右脚跟踏在中轴线上。上体要正直，独立的腿要微屈，由腿提起时脚尖自然下垂




要求：做到全身放松

结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法：</p> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
参考教材		《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社	
课后小记			

（第28次课）

教学内容	1 复习所学太极拳动作 2 学习24式简化太极拳——左右穿梭、海底针、闪通臂		
教学目标	1、使全部同学掌握简化太极拳所教动作。 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。		
教学重点	动作的速度和呼吸的调整		
教学难点	领悟动作的要领		
课程思政元素	1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求

<p>开始部分</p>	<p>5分钟</p>	<p>课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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>组织队形：三列横队集</p> <pre> ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<p>准备部分</p>	<p>15分钟</p>	<p>一、准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 <ol style="list-style-type: none"> A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习 	<p>组织如图：两列横队</p> <pre> ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 2. 动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3. 压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。
		<p>24式太极拳第18-20式起势——左右穿梭、海底针、闪通臂左穿梭</p> <p>动作要领：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 落脚转体 2. 抱手收脚 3. 上步错手 4. 弓步架推 	<p>1、讲解与示范</p> <pre> ♣ ♣ </pre> 

基本部分

60分钟

右穿梭

1. 转体撇脚
2. 抱手收脚
3. 上步错手
2. 弓步架推



海底针

动作要领:

1. 后脚跟步
2. 后坐提手
3. 虚步插掌

要点: 身体要先向左转, 再向左转。完成姿势, 面向正西。上体不可太前倾。避免低头和臀部外凸。左腿要微屈。



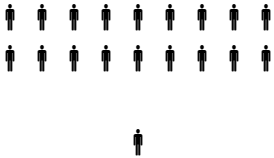
闪通臂

1. 提手收脚
2. 上步分手
3. 弓步推掌

要点:


完成姿势上体自然正直, 松腰、松胯; 左臂不要完全伸直, 背部肌肉要伸展开。推掌、举掌和弓腿动作要协调一致。弓步时, 两脚跟横向距离同“揽雀尾”式 (不超过10厘米)。



			 <p>要求：做到全身放松</p>
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

（第29次课）

教学内容	1 复习所学太极拳动作 2 学习24式简化太极拳——转身搬拦捶、如封似闭、十字手、收势		
教学目标	1、使全部同学掌握简化太极拳所教动作。 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。		
教学重点	动作的速度和呼吸的调整		
教学难点	领悟动作的要领		
课程思政元素	1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求

<p>开始部分</p>	<p>5分钟</p>	<p>课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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>组织队形：三列横队集</p> <pre> ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<p>准备部分</p>	<p>15分钟</p>	<p>一、准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 <ol style="list-style-type: none"> A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习 	<p>组织如图：两列横队</p> <pre> ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 2. 动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3. 压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。
		<p>24 式太极拳第 21-24 式起势——转身搬拦捶、如封似闭、十字手、收势</p> <p>动作要领：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 转身扣脚 2. 转体握拳 3. 垫步搬拳 4. 转体收拳 5. 上步拦掌 6. 弓步打拳 <p>要点：右拳不要握得太紧。右拳回收时，前臂要慢慢内旋划弧，然后再外旋停于右腰旁，拳心向上。向前打拳时，右肩随拳略向前引伸，沉肩垂肘，右臂要微屈。弓步时，两脚横向距离同“揽雀尾”式。</p> <p>如封似闭</p>	<p>1、讲解、示范</p> <pre> ♠♠♠♠♠♠♠♠♠♠ ♠♠♠♠♠♠♠♠♠♠ ♠ </pre> 

基本部分

60分钟

动作要领:

1. 穿手翻掌
2. 后坐引收
3. 弓步按掌

要点: 身体后坐时, 避免后仰臀部不可凸出。两臂随身体回收时, 肩、肘部略向外松开, 不要直着抽回。两手推出宽度不要超过两肩。

十字手

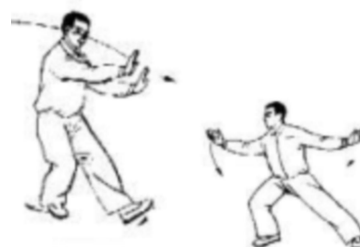
1. 转体扣脚
2. 弓腿分手
3. 转体落手
4. 收脚合抱

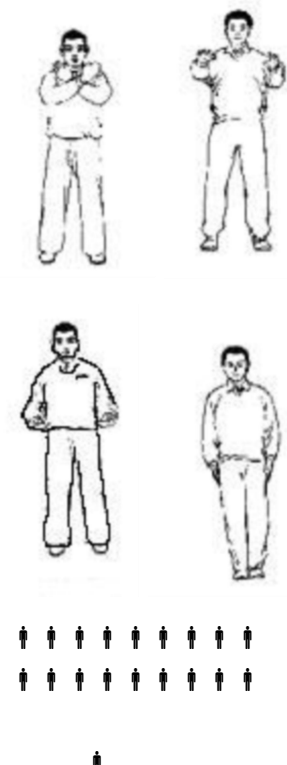
要点: 两手分开和合抱时, 上体不要前俯。站起后, 身体自然正直, 头要微向上顶, 下颏稍向后收。两臂环抱时须圆满舒适, 沉肩垂肘。

收势

1. 翻掌分手
2. 垂臂落手
3. 并脚还原

要点: 两手左右分开下落时, 要注意全身放松, 同时气也徐徐下沉(呼气略加长)。呼吸平稳后, 把左脚收到右脚旁, 再走动休息。



			 <p>要求：做到全身放松</p>
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

（第30次课）

教学内容	1 复习简化太极拳动作
教学目标	<p>1、使全部同学掌握简化太极拳所教动作。</p> <p>2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。</p>
教学重点	动作的速度和呼吸的调整
教学难点	领悟动作的要领

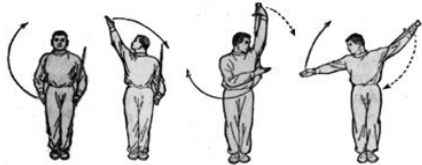
课程思政元素		1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。
		二十四式简化太极拳动作名称 第一组 1 起势 2 左右野马分鬃 3 白鹤亮翅 第二组 4 左右搂膝拗步 5 手挥琵琶 6 左右倒卷肱 第三组 7 左揽雀尾 8 右揽雀尾 第四组 9 单鞭 10 云手 11 单鞭	练习要点： 一、心静体松。所谓“心静”，就是在练习太极拳时，思想上应排除一切杂念，不受外界干扰；所谓“体松”，可不是全身松懈疲塌，而是指在练拳时保持身体姿势正确的基础上，有意识地让全身关节、肌肉以及内脏等达到最大限度的放松状态。

基本部分	60分钟	<p>第五组 12 高探马 13 右蹬脚 14 双峰贯耳 15 转身左蹬脚</p> <p>第六组 16 左下势独立 17 右下势独立</p> <p>第七组 18 左右穿梭 19 海底针 20 闪通臂</p> <p>第八组 21 转身搬拦捶 22 如封似闭 23 十字手 24 收势</p>	<p>二、圆活连贯。“心静体松”是对太极拳练习的基本要求。而是否做到“圆活连贯”才是衡量一个人功夫深浅的主要依据。太极拳练习所要求的“连贯”是指多方面的。其一是指肢体的连贯，即所谓的“节节贯穿”。肢体的连贯是以腰为枢纽的。在动作转换过程中，则要求：对下肢，是以腰带跨，以跨带膝，以膝带足；对上肢，是以腰带背，以背带肩，以肩带肘，以肘带手。其二是动作与动作之间的衔接，即“势势相连”——前一个动作的结束就是下一个动作的开始，势势之间没有间断和停顿。而“圆活”是在连贯基础上的进一步要求，意指活顺、自然。</p> <p>三、虚实分明。要做到“运动如抽丝，迈步似猫行”，首先要注意虚实变换要适当，是肢体各部在运动中没有丝毫不稳定的现象。若不能维持平衡稳定，就根本谈不上什么“迈步如猫行”了。一般来说，下肢以主要支撑体重的腿为实，辅助支撑或移动换步的腿为虚；上肢以体现动作主要内容的手臂为实，辅助配合的手臂为虚。总之虚实不但要互相渗透，还需在意识指导下变化灵活。</p> <p>四、呼吸自然。太极拳联系的呼吸方法有自然呼吸、腹式顺呼吸、腹式逆呼吸和拳势呼吸。以上几种呼吸方法，不论采用哪一种，都应自然、匀细，徐徐吞吐，要与动作自然配合。初学者宜采用自然呼吸。</p>
------	------	--	---

结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p>	<p>组织教法：</p> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

（第31次课）

教学内容	学习初级刀术套路第一段动作
教学目标	1、使全部同学掌握初级刀术所教动作。 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。
教学重点	弓步藏刀

教学难点	动作的连贯性		
课程思政元素	1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形： 三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意： 站队时要快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图： 两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。
		动作名称及图片 预备式 两脚并立，目平视前方。左手抱刀（虎口朝下，拇指在前、其余四指在后握住刀柄，手腕部贴靠刀盘），刀刃朝前，刀尖朝上，刀背贴靠前臂内侧；右手五指并拢，垂于身体右侧 1. 右手向右、向上成弧形直臂绕环上举，手心朝左。 2. 右臂外旋并屈肘，从左下降至左腋近侧，手心朝上；左手握刀在右手屈肘下降之同时，由身前屈肘从右臂里面直臂向上穿出，手心朝右，刀尖朝下。目视右手。	动作图解： 

基本部分

60分钟

3. 右手从左腋向下、向右弧形绕环，同时左手握刀从上向左、向下弧形绕环。目随右手。
4. 手继续向上绕环至头顶，手腕成横掌，掌心朝前，肘关节微屈；左手握刀继续向下绕环至身后，反臂斜举，手心朝右。右腿在右手成横掌之同时屈膝半蹲，左脚则随之向前伸出，前交帐虚点地面，膝微屈。目向左平视
5. 左脚向前上半步，膝略屈。右脚不动，腿登直。右掌同时从身前向身后弧形下落，至身后反臂斜举。
6. 右脚前进一部，膝略屈。左脚不动，腿登直。左手握刀与右手同时从身后向两侧平举。
7. 右腿伸直，左脚向前并步。左手握刀与右手同时从两侧向额前上方绕环，至额前上方时，右手拇指张开贴近刀盘，准备接握左手之刀。

(一) 弓步缠头

1. 右腿屈膝略蹲，左脚向左上步。右手持刀使刀背贴身从左绕向身后，左臂内旋（拇指一侧朝下）向左伸出，掌心朝后。目向左平视。
2. 上身左转，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓箭步。右手持刀手心朝上，与上身左转之同时从身后向右、向前、向左肋处绕环平扫，手心朝下，刀背贴靠于左肋，刀身平放，刀尖朝后；左臂随之屈肘上举，至头顶上方成横掌。目向前平视。

(二) 虚步藏刀

1. 上身右转，左腿伸直，右腿屈膝。右手持刀，手心朝下，与上身右转之同时从左肋处向右平扫，刀背朝前；左掌随之向左侧平落，手心向上。目视刀身。
2. 顺扫刀之势右臂外旋，手心朝上，使刀背向身后平摆。
3. 右脚前脚掌为轴碾地，脚跟外展，上身随之左转。左脚后收半步，膝关节微屈，右腿屈膝略蹲。右手持刀，刀尖朝下，从背后向左肩外测绕行、向右腋处弧形绕环。目向左前方平视。

(三) 弓步前刺

左脚稍前移，踏实，右脚随即向前上步，左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，成右弓箭步。左掌在上步之同时从前向上、向后直臂弧形绕环，至身后平举成钩手，钩尖朝下；右手持刀随之向前直刺，刀刃朝下，刀尖朝前。目视刀尖。

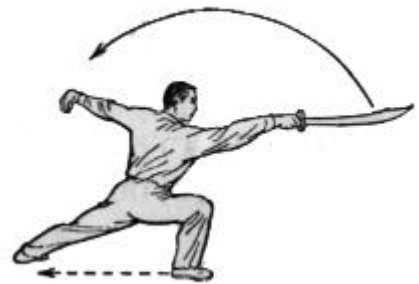
(四) 并步上挑

左脚不动重心后移，右脚蹬地回收，向左脚靠拢，并步直立。右手持刀在右脚向后并步之同时向上挑起，并即屈腕使刀身向背后落下，刀尖朝下，刀背贴靠脊背；左钩手随之向左平摆，与肩同高。目向前平视。

难点：虚步藏刀 要点：虚步与上肢尤其持刀手的结合

弓步撩刀 手法：步法的结合要自然、连贯


弓步藏刀 要点：持刀手的运动轨迹



		<p>(五) 左抡劈</p> <p>1. 左脚不动, 右脚向左斜前方上步。右手持刀同时向左斜前方劈下, 左钩手变掌附于右肘处。目视刀身。</p> <p>2. 顺劈刀之势右臂内旋屈腕, 使刀尖从下摆向身后, 身体重心逐渐前移。</p> <p>3. 右脚不动, 左脚向左斜前方上步, 右腿挺膝伸直, 左腿屈膝半蹲, 成左弓箭步。右手持刀向上提起, 刀刃朝上, 左掌仍附于右肘处。</p> <p>4. 右手持刀从上向右斜前方劈下, 刀尖稍向上翘; 左臂同时屈肘上举至头顶上方成横掌。目视刀尖。</p> <p>(六) 右抡劈 同上</p> <p>(七) 弓步撩刀</p> <p>(八) 弓步藏刀</p>	
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习:</p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组, 每组间隔30"</p> <p>目的: 发展下肢力量。</p> <p>要求: 蹬地快速, 抬腿90度, 腰部用力, 落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、练习与掌握动作情况;</p> <p>2、纪律情况;</p> <p>三、布置课后作业: 自由复习, 下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材;</p> <p>5、师生再见!</p>	<p>组织教法:</p> <p>1、老师讲解动作要求, 防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
参考教材		《武术》体育学院通用教材, 人民体育出版社	
课后小记			

(第32次课)

教学内容	<p>复习初级刀书套路第一段动作</p> <p>学习初级刀术套路第二段动作</p>
教学目标	<p>1、使全部同学掌握初级刀术所教动作。</p> <p>2、提高学生灵敏、协调等素质, 培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。</p>
教学重点	左右劈刀
教学难点	动作的连贯性

课程思政元素		<p>1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。</p> <p>2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。</p>	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</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>组织队形：三列横队集</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、原地徒手操</p> <p>A、扩胸运动</p> <p>B、振臂运动</p> <p>C、体转运动</p> <p>D、腹背运动</p> <p>E、弓步压腿</p> <p>F、仆步压腿</p> <p>G、膝关节运动</p> <p>H、肩关节绕环</p> <p>I、涮腰</p> <p>J、两人一组压肩练习</p>	<p>组织如图：两列横队</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求：</p> <p>1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。</p> <p>要求：</p> <p>2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。</p> <p>3、压肩要求两人面对面站立，互相扶地肩部，做体前屈有节奏的振压肩动</p>
		<p>（一）提膝缠头</p> <p>1. 右脚不动，左脚向前上步。左掌屈肘收于右肩前方，右手持刀使刀背顺左臂外侧向左方绕行，刀尖朝下。</p> <p>2. 左脚尖外撇，上身左转。右手持刀继续顺左臂外侧绕行至背后，左掌随之向左直臂平摆。</p> <p>3. 左脚不动，膝部伸直，右脚从身后屈膝在身前提起，脚面绷平，脚尖朝下。右手持刀从背后向前、向左肋处绕环平扫，至左肋下顺扫刀之势臂内旋，手心朝下，使刀平摆于左肋下，刀背贴肋，刀尖朝后；左掌同时从左侧屈肘上举至头顶上方成横掌。目向右平视。</p>	

要点：直立之腿，膝部必须挺直；提膝之腿，膝部尽量高提，脚底贴近裆前。上身正直，右臂稍离胸前，不要紧贴胸上。

(二) 弓步平斩

左脚不动，右脚向右侧落步，上身稍向右转，左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，成右弓箭步。右手持刀（手心朝下）从左肋处向身前平扫，拦腰斩击，刀尖朝前；左掌同时从上向后平落，掌指朝后。目视刀尖。

要点：斩击时刀身要平，刀尖与腕部、肩部要平行。

(三) 仆步带刀

1. 右手持刀臂外旋使刀刃朝上，刀尖稍向下斜垂。
2. 左腿屈膝全蹲，右腿挺膝伸直平铺，左脚脚尖稍向外撇，右脚脚尖向里紧扣，成仆步。右手持刀向左上方屈肘带回，刀刃仍朝上，刀尖仍稍向下垂；左掌同时屈肘附于刀把内侧，拇指一侧朝下。目向右侧平视。

要点：翻刀、后带动作必须连贯。仆步时，脚外侧和脚跟均不可离地掀起，上身稍向左侧倾斜。

(四) 歇步下砍

1. 上身稍抬起。右手持刀刀尖朝下，从右肩外侧向背后绕行；左掌同时向左侧平伸，拇指一侧朝下。

2. 右脚不动，左脚从身后向右侧插步。同时左掌从左向下、向右腋处弧形绕环；右手持刀从背后向左肩外侧绕行，手心朝下，刀身平放，刀尖朝后。目向右视。

3. 两腿屈膝全蹲成歇步，右大腿压盖在左大腿上面，右脚全脚掌着地，左脚仅以前脚掌着地，臀部坐落在左小腿上。右手持刀在歇步下坐之同时从左向前、右向下方歇砍，刀刃斜朝下，刀尖朝前；左掌随之向左摆出，在左侧上方成横掌。目视刀身。

要点：上述分解动作，必须连贯起来做。下砍时，刀的着力点是刀身的后段。

(五) 左劈刀

1. 身体起立，左掌屈肘收至右额前，并附于右手腕；右手持刀刀尖朝下；使刀背顺左臂外侧向左后方绕行。

2. 两脚前掌碾地使上身向左后转。左掌随之向左侧平摆，拇指一侧朝下；右手持刀顺左臂绕行至背后。右腿略屈膝。

3. 上身继续左转成左弓步。

4. 左脚不动，右脚向左斜前方上步，右腿稍屈膝。右手持刀同时从身后向上、向前、向左侧下方斜劈，刀尖斜向下；左掌随之屈肘附于右肘处，掌指朝上。

5. 顺劈刀之势右臂内旋，屈腕使刀尖摆向身后，刀刃朝下；左掌附于右腕处。目向前平视。



要点：转身、绕背、下劈的动作必须迅速连贯。

(六) 右劈刀

1. 上身稍起立并向右转。右手持刀上举，刀尖朝下，使刀背顺左肩外侧绕向身后，左掌随之上举。

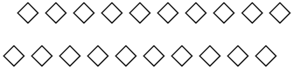

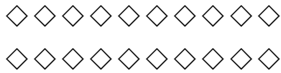



2. 左脚向右斜前方上步，右腿稍屈膝。同时右手持刀从身后向上、



		<p>向前、向右侧下方（即右腿外侧）斜劈，刀尖斜向下；左掌随之附于右腕处。</p> <p>3. 顺劈刀之势右臂外旋并屈腕使刀尖向后摆起，刀刃朝下，左掌随之分开。目视刀尖</p> <p>要点：劈刀必须快速有力。</p> <p>（七）歇步按刀</p> <p>1. 右手持刀臂外旋屈肘，刀尖朝下，使刀背从右肩外侧向后绕行。目视右手。</p> <p>2. 左脚前脚掌碾地使脚跟外展，右脚从身后向左侧插步。右手持刀从背后向左肩外侧绕行，同时左掌从左侧上举附于右手腕的拇指近侧。</p> <p>3. 两腿屈膝全蹲成歇步，左大腿压盖在右大腿上面，左脚全脚掌着地，右脚仅以前脚掌着地，臀部坐落在右小腿上。右手持刀向左侧下按，左手附于右腕，刀刃朝下，刀尖朝向身后。目视刀身。</p> <p>（八）马步平劈</p> <p>1. 两腿稍微蹬起，上身向右后转。右手持刀与左掌随身体转动至上身左侧时，两手从左向上举起，刀尖向下。目视刀尖。</p>	 
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习：</p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
参考教材		《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社	
课后小记			

（第33次课）

教学内容	<p>复习初级刀书套路第一段动作</p> <p>学习初级刀术套路第二和第三段动作</p>
教学目标	<p>1、使全部同学掌握初级刀术所教动作。</p> <p>2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。</p>
教学重点	弓步撩刀
教学难点	动作的连贯性

课程思政元素		1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形： 三列横队集   注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图： 两列横队   要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与  互相扶压肩动
		（一）弓步撩刀 1. 左掌从上向右肩弧形绕环至右肩前，目视左掌。 2. 上身左转，右脚向左侧上一大步左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，成右弓箭步。左掌在右脚上步之同时继续向下、向左、向上圆形绕环，至身后成斜上举，掌心朝上；右手持刀随右脚上步之同时向下向左侧撩起，刀刃斜朝上，刀尖斜朝下。目视刀尖。 要点： 上步与撩刀必须同时进行。 （二）插步反撩 1. 上身左转右腿蹬直，左腿屈膝。同时右手持刀从右向上、向后弧形绕环，左掌屈肘收于右胸前，目随刀转。	

基本部分

60分钟

2. 上身右转，左脚从身后向右侧插步。右手持刀继续向下、向右反臂弧形绕环撩刀，刀刃斜朝上；同时左掌向左侧成横掌推出，拇指一侧朝下，掌指朝前，肘略屈。目视刀尖。

要点：上述的分解动作必须连贯，插步反撩时上身略向前俯。

(三) 转身挂劈

1. 以两脚前脚掌为轴碾地使上身向左后翻转。右手持刀手腕反屈（向手背方向弯曲）使刀尖翘起，随上身翻转之同时从下向左向上挑挂，刀刃朝前，刀尖朝右上；左掌随上身转动。

2. 上身继续向左后转，两腿交叉，左腿在前，右腿在后。右手持刀随上身后转之同时从上向下、向左弧形绕环挂刀；左掌屈肘附于右腕处。目视刀尖。

3. 左脚不动，右脚向右跨步。右手持刀臂内旋，使刀刃朝上向上举起；左掌从右腕处向下、向左弧形绕环平伸。

4. 右腿伸直，左腿蹬地提起屈膝在腹前，上身略向右倾倒。右手持刀与左腿提膝之同时从上向右用力下劈，刀刃朝下，刀尖稍微上翘；左掌随之屈肘上举，在头顶成横掌。目视刀尖。

要点：挂刀时，必须反屈腕，防止刀尖扎地。挂刀和劈刀的动作要连贯起来。提膝独立要站稳。

(四) 仆步下砍

1. 脚在左侧落步，右腿伸直，左腿屈。右手持刀臂外旋屈肘，使刀刃朝后、刀尖下垂，从右肩外侧向后沿肩背绕行；同时左掌从上向左、向下、向右胸前弧形绕环，至右胸前成侧立掌，掌指朝上。

2. 左腿屈膝全蹲，右腿伸直平铺成仆步。右手持刀从背后向左、向前、向右下方绕行平砍，刀刃朝右，刀尖朝前；左掌同时屈肘举于头顶上方成横掌。目视刀身。

要点：平砍时，刀的着力点是刀身后段。

(五) 架刀前刺

1. 左腿蹬地起立并向右侧上步，身体向右后转，右膝略屈。右手持刀臂内旋，使刀刃朝上向上横架；同时左掌附于右手腕的拇指近处。目向前平视。

2. 以左脚前脚掌为轴碾地，右腿屈膝提起，上身向右后转。转身时，右手持刀上举，刀身经过头顶上，刀尖方向不变；转身后，两臂屈肘使刀平落，刀刃仍朝上，刀尖所指的方向仍不变（经过转体后，此时刀尖实际上向右）。



3. 右脚向前落步，左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲成弓箭步。右手持刀向前直刺，刀刃朝下；同时左掌向左后方平伸，掌指朝后上方。目视刀尖。

要点：进步架刀、提膝转身、弓步前刺的动作必须迅速连贯进行。转身时注意刀尖的方向一直指向同一目标。

(六) 左斜劈


1. 以两脚前脚掌碾地使上身向右转。右手持刀臂内旋，刀尖朝下，使刀背沿左肩外侧向后方绕行；左手从右向左前方弧形平摆。目视左手。



		<p>2. 左腿屈膝提起。右手持刀从后向右向前、向左下方绕环下劈；左掌附于右前臂，上身略向前倾。</p> <p>3. 顺劈刀之势，右臂内旋屈腕，使刀尖向左后上方摆起。</p> <p>要点：提膝独立要稳，斜劈要快速有力。</p> <p>(七) 右斜劈</p> <p>1. 左脚向前落步。</p> <p>2. 上身向右后转，右腿随之提膝离地。右手持刀从左向前、向右下方斜劈，左掌向左侧斜上举。目视刀尖。</p> <p>(八) 虚步藏刀</p> <p>1. 右脚向后落步伸直，左腿屈膝。右手持刀在落步之同时臂外旋、屈腕，使刀尖朝下沿右肩外侧向左后绕行。</p> <p>2. 身体重心后移右腿屈膝略蹲，左脚后退半步。右手持刀从背面向左肩外侧绕行，同时左掌向下、向右腋处弧形绕环。</p> <p>3. 右手持刀从左肩外侧向下、向后拉回，肘略屈，刀刃朝下，刀尖超前；左掌随即向前成侧立掌平直推出，掌指朝上。此时，右腿半蹲，左腿屈膝，成右实左虚之虚步。目视左掌。</p>	 
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习：</p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
参考教材		《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社	
课后小记			

(第34次课)

教学内容	<p>复习初级刀书套路第一,二,三段动作</p> <p>学习初级刀术套路第四段动作</p>
教学目标	<p>1、使全部同学掌握初级刀术所教动作。</p> <p>2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。</p>
教学重点	旋转刀

教学难点		动作的连贯性	
课程思政元素		1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 15分钟 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3 压肩要求两人面对面站立，互相扶
		（一）旋转扫刀 1. 左脚踩实。右手持刀臂内旋，使刀尖朝下，沿左臂外侧向左肩部绕行，左掌屈肘附与右手腕的拇指近侧。 2. 左脚尖外撇，右脚上步，上身左转。右手持刀沿左肩向右后方绕行，同时左掌从右向左平摆。目视右方。 3. 左脚从身后向右侧方插步，右手持刀继续从背后向右肩外侧绕行。目视右手。 4. 两腿屈膝全蹲成歇步，右手持刀手心朝上，从右肩外侧向前下方迅速扫平。目视刀身。	 节奏的振压肩动

基本部分

60分钟

5. 上身向左后转，右手持刀随身转动，低扫一周。转身后，两腿直立。右手持刀顺扫刀之势臂内旋，使手心朝下，将刀贴靠于左臂外侧；左掌附于右手腕的拇指近侧。

要点：旋转扫刀必须快速，刀身要平、要低。

(二) 翻身劈刀

1. 上身右转，同时右手持刀向右侧下劈，左掌附于右前臂。目视刀尖。

2. 右脚向左侧摆起，左脚蹬地跳起，同时上身向左后翻转，接着右脚向前落地。在跃步和转身的同时，左掌从右前臂处向下、向左后、向上弧形绕环，至头顶屈肘成横掌；右手持刀随翻转之势向下、向左后绕环撩起，刀刃朝上。目视右手。

3. 上身继续向后转。左脚向身体的右后方落步，左腿屈膝全蹲，右腿伸直平铺成仆步，上身向右前方探伸。右手持刀在转身落步之同时从上向前劈下；左掌随之向下、向后、向上摆起，屈肘成横掌。目视刀尖。

要点：翻身跃步要远不要高，劈刀要抡圆。

(三) 缠头箭踢

1. 左脚蹬直使上身立起。左掌屈肘收于右肩前方，右手持刀臂内旋，刀尖朝下，使刀背沿左臂沿左臂外侧向后绕行。同时左脚向前摆起，右脚蹬地纵起。左掌此时从右肩向左侧平摆。

2. 在空中，右手持刀作缠头动作，从背后向右、向前、向左肋处绕环平扫；左掌随之屈肘上举至头顶上方成横掌。同时右脚用脚跟向前蹬踢，左脚此时即用前脚掌落地。

要点：缠头和箭踢的动作必须先后相应地协调进行。缠头要快速，箭踢要有力，膝部要伸直。

(四) 仆步按刀

1. 上身右转，右手持刀从左肋处向前、向右、向后下方斜劈。目视刀身。

2. 右腿屈膝收回。右手持刀臂外旋，刀尖朝下，使刀从右肩外侧向背后绕行。目视右方。

3. 上身向右后转。同时左脚蹬地纵起，右脚趁势下落。右手持刀在纵步之同时从背后向左肩外侧绕行，左掌随之屈肘附于右手腕的拇指近处。

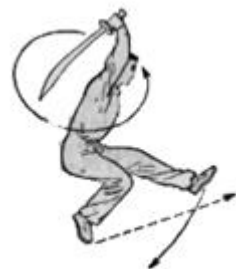
4. 右腿屈膝全蹲左脚在左侧方落步，左腿伸直平铺成仆步。右手持刀与左掌同时向下按切，左手附于右手腕，刀尖朝左，刀刃朝下。目向左平视。

要点：向右后方劈刀要快速有力，纵跳和向右后转身要借助劈刀的惯性。做仆步时，左脚尖里扣，两脚外侧和脚跟均不可离地掀起，上身略向左前方探倾。

(五) 缠头蹬腿

1. 右腿蹬直立起，左膝提起成独立。右手持刀向右后拉回，左掌向前方伸出，掌指朝上。目视左手。

2. 上身左转，右手持刀从后向前由左膝下方朝左裹膝抄起，左掌屈肘附于右前臂。目视前下方。



3. 右手持刀从左肩外侧向后沿肩背绕行，左脚即向左斜前方落步，左掌向左平摆，掌心朝下。

4. 左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓箭步。右手持刀从背后静右肩外侧向前、向左肋绕环平扫，至左肋时顺扫刀之势臂内旋，将刀背贴靠左肋；左掌随之屈肘上举至头顶上方成横掌。

5. 右脚脚尖上跷，用脚跟向前上方蹬腿。目视脚尖。

要点：缠头时必须使刀背绕裹左膝后顺脊背绕行，动作要迅速，蹬腿要快，并与缠头动作连贯一致。

(六) 虚步藏刀

1. 右脚向前落步。

2. 左脚向前跃步，右脚趁势提起，上身跃步之同时向右后转。右手持刀手心朝下，随着转身平扫一周，左掌从上向左后方平摆，掌心朝上。

3. 右脚向后落步，右手持刀臂外旋，使刀从右肩外侧向后绕行。

4. 左掌从左侧向下、向右腋弧形绕环后附于右腕处，右手持刀从背后向左肩外侧绕行。

5. 右腿屈膝半蹲左腿略屈膝，右脚踏实，左脚脚尖点地成虚步。右手持刀向下、向后拉回，刀尖朝前；左掌向前平伸推出，掌指朝上。目视左掌。

(七) 弓步缠头

1. 左脚向左前方上半步，挺膝伸直。同时右手持刀臂内旋，刀尖朝下，使刀从左肩外侧向后绕行，左缠头动作。

2. 右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓箭步。右手持刀从背后向右、下过那前、向左肋时顺扫刀之势臂内旋，使刀背贴靠与左肋，刀尖朝后；同时左掌屈肘上举至头顶上方成横掌。目向前平视。

要点：缠头时必须使刀背贴靠脊背绕行，扫刀要迅速。

(八) 并步抱刀

1. 左腿伸直，右腿屈膝，上身右转。右手持刀向右平扫，左掌随之向左平摆，掌心朝上。目视刀尖。

2. 顺扫刀之势右臂外旋，使刀背向身后平摆。目视右手。

3. 右腿伸直，左脚向右脚靠拢，并步直立。右手持刀刀尖朝下，刀刃朝后，刀把向额前上方举起，同时左掌腋向额前方举起，拇指张开，用掌心握住刀把，准备将右手之刀接回。目视右侧。

要点：并步与接刀的动作要协调一致。


结束动作：

1. 左手将刀接回与右掌同时从上由前分向两侧落下，左手抱刀，刀背贴靠臂肘，刀刃朝前，刀刃朝上。左脚向后退一步。

2. 右脚向后撤一部。同时右掌从下向后、向上绕向右耳侧成横掌，掌心朝前，拇指一侧朝下；左手握刀不动。目视右手

3. 左脚后退向右脚靠拢，并步直立。右掌随即从右耳侧向下按落，掌心朝下，肘略屈并向外撑开；左手握刀不动。目向左平视。



			
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； 三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
参考教材	《武术》体育学院通用教材，人民体育出版社		
课后小记			

（第35次课）

教学内容	考试一五步拳，少年拳，初级长拳
教学目标	1、自行复习所学套路 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。
教学重点	初级长拳

教学难点		动作的连贯性	
课程思政元素		1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 15分钟 一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。

（第 36 次课）

教学内容	考试——二十四式简化太极拳和初级刀术
教学目标	1、使全部同学掌握简化太极拳初级刀术所教动作。 2、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳和团结协作的集体主义精神。
教学重点	初级刀术

教学难点		动作的连贯性	
课程思政元素		1 了解中国传统优秀文化，做好文化传承人。 2 增强学习的自觉性，对于中国的国情有一定的了解。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 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。 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。	组织队形：三列横队集 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、准备活动 1、慢跑 400 米 2、原地徒手操 A、扩胸运动 B、振臂运动 C、体转运动 D、腹背运动 E、弓步压腿 F、仆步压腿 G、膝关节运动 H、肩关节绕环 I、涮腰 J、两人一组压肩练习	组织如图：两列横队 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 要求： 1. 服装整齐，精神饱满，集合做到快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。 要求： 2、动作到位，幅度要大，练习动作与教师口令一致。 3、压肩要求两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈有节奏的振压肩动作。