



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 武术1——9班

课程 体育一（武术）

学时 32

任课教师 钟晓雄、曾喜佳、罗林苗、林秋生、连远

斌

揭阳职业技术学院公共体育教研室

分 70'	对武术动作中常用的肌肉群进行拉伸，如大腿前后侧、小腿、髋关节等。 (3) 拉伸注意事项：强调拉伸时的呼吸配合、疼痛感控制及拉伸后的放松。		互帮助与监督，提高拉伸效果。 2. 教学要求 (1) 拉伸动作要缓慢、均匀，避免用力过猛导致受伤。 (2) 感受肌肉的拉伸感，但避免过度疼痛。 (3) 拉伸后要进行适当的放松与恢复。	3. 强调团队合作与相互帮助的重要性，培养学生的集体意识与协作精神。
三 结 束 部 分 5'	1. 总结本次课教与学的情况 2. 宣布下次课的内容安排 3. 师生再见。	5'	1. 教学组织 同准备部分 2. 教学方法 教师领做，注意引导学生用意念放松身体，使学生逐渐恢复到相对安静状态；充分拉伸放松。 3. 教学要求 (1) 动作轻松、自然、舒展。 (2) 充分放松身体各个关节。	1. 总结武术学习的重要性和意义。 2. 鼓励学生持续努力，培养坚韧不拔的品质。
课堂 小结	1. 回顾本节课的教学重点与难点，总结学生的学习情况与表现。 2. 强调抱拳礼与柔韧拉伸在武术学习中的重要性，鼓励学生课后多加练习。			

第2次课

<p>教学内容</p>	<p>1. 运动健康知识 2. 基本手型与手法</p>				
<p>教学目标</p>	<p>1. 学习理解运动健康知识，提高体育锻炼的科学性。 2. 使学生初步掌握武术的基本手型、手法等基本功技术； 3. 融入武术精神教育，实践课程思政理念。</p>				
<p>重点难点</p>	<p>重点：手型（拳、掌、勾）、手法（冲拳、推掌）的准确性与力度控制。 难点：手脚动作的协调配合，以及动作的连贯性与节奏感。</p>				
<p>部分</p>	<p>教学内容</p>	<p>时间</p>	<p>次数</p>	<p>组织教学与要求</p>	<p>课程思政</p>
<p>一 准 备 部 分</p>	<p>1. 课堂常规： 检查人数，整理服装，安排见习生。 强调团队精神与纪律性。</p> <p>2. 准备活动</p> <p> 慢跑热身</p> <p> 徒手操</p> <p> (1) 头部运动。 (2) 肩部运动。 (3) 肩绕环。 (4) 腰部运动。 (5) 髋部运动。 (6) 膝关节运动。 (7) 手腕踝关节运动。 (8) 弓步压腿。 (9) 仆步压腿。</p>	<p>15'</p>	<p>各 4* 8</p>	<p>教学组织</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>△</p> <p>要求：</p> <p>1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。</p>	<p>培养学生的科学运动观念，强调健康生活方式的重要性。</p>
<p>二 基 本 部</p>	<p>1. 运动健康知识介绍（运动前的热身与拉伸的重要性。 (1) 如何避免运动损伤（包括正确的运动姿势、适量的运动强度等）。 (2) 运动后的恢复与营养补充。</p>	<p>35'</p>		<p>1. 教学组织</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>△</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>2. 教学方式</p> <p>教师讲解，结合实例分析，鼓励学生分享个人经验。</p>	<p>通过武术学习，</p>

分	2.手型、手法 手型 拳、掌、勾 手法 冲拳、推掌	35'	若干次，掌握为止	3.教学方法与步骤： 教师示范、详细讲解动作要领。 学生在教师指导下分组练习，鼓励相互观摩与指正。 选取学生代表示范，教师进行点评与纠正。 学生继续练习，教师巡回指导。	弘扬传统文化，增强文化自信。培养坚持不懈、勇于挑战的精神。
三 结 束 部 分 5'	1. 放松活动 2. 总结本次课教与学的情况 3. 宣布下次课的内容安排 师生再见。	5'	各4*8	1. 教学组织：同准备部分 2. 教学方法：教师领做，引导学生用意念放松，充分拉伸。 3. 教学要求：同上	
课堂小结	回顾本次课的教学重点，强调武术学习的重要性和价值。				

第3次课

<p>教学内容</p>	<p>1. 基本步型（马步、弓步、虚步、仆步、歇步） 2. 基本腿法（正踢腿、侧踢腿、外摆腿、里合腿）</p>				
<p>教学目标</p>	<p>1. 知识目标：学习并掌握基本步型和基本腿法的技术要领 2. 能力目标：学生能够基本完成基本步型和基本腿法的动作，提高身体的协调性和灵活性。 3. 思政目标：强调武术的礼仪和文化内涵，提升学生的文化自信和民族自豪感。鼓励学生在面对困难时勇于挑战自我，不断进取。</p>				
<p>重点难点</p>	<p>重点：基本步型和基本腿法的正确姿势和动作连贯性 难点：动作的力量、速度和准确度的控制</p>				
<p>部分</p>	<p>教学内容</p>	<p>时间</p>	<p>次数</p>	<p>组织教学与要求</p>	<p>课程思政</p>
<p>一 准 备 部 分 10'</p>	<p>课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。 2. 准备活动 慢跑热身 徒手操 (1) 头部运动 (2) 肩部运动 (3) 扩胸运动 (4) 髋关节运动 (5) 膝关节运动 (6) 正压腿运动 (7) 侧压腿运动 (8) 手腕踝关节运动</p>	<p>15'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>教学组织 ***** ***** △ 要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。</p>	<p>1. 通过准备活动，培养学生的纪律性和团队精神。 2. 引导学生理解学习的辛苦与乐趣，培养坚持不懈的精神。</p>
<p>二 基 本 部 分</p>	<p>1. 基本步型教学：马步、弓步、虚步、仆步、歇步 (1) 马步 两脚平行开立，脚尖稍外展，距离约三脚长，屈膝半蹲，大腿接近水平，膝不过脚尖，脚尖与膝方向一致，重心落于两腿之间，两拳置于腰间，拳心向上。 (2) 弓步 一腿向前迈出一大步，屈膝半蹲，大腿接近水平，另一腿挺膝伸直，脚尖内</p>	<p>30'</p>		<p>1. 教学组织 ***** → ***** → △ ***** → ***** → 2. 教学方法</p>	

	<p>半步，作为支撑腿。 另一腿向侧方踢出，脚面绷直，脚尖勾起，踢至与腰同高或稍高，腿部肌肉紧绷，力量集中于脚外侧。踢腿时，上身稍微向支撑腿一侧倾斜，两眼注视踢腿方向，腰部和臀部共同发力。踢腿完成后，原路收回，脚尖先着地，然后全脚掌落地。</p> <p>(3) 外摆腿 两腿直立，一脚向前迈出半步，作为支撑腿。另一腿从内侧向外侧摆动，脚面绷直，脚尖勾起，摆动至与腰同高或稍高，腿部肌肉紧绷，力量集中于脚外侧。摆动时，上身保持正直，两眼注视摆动方向，腰部和臀部协调发力。摆动完成后，腿部自然回落，脚尖先着地，然后全脚掌落地。</p> <p>(4) 里合腿 两腿直立，一脚向前迈出半步，作为支撑腿。另一腿从外侧向内侧合摆，脚面绷直，脚尖勾起，合摆至与腰同高或稍高，腿部肌肉紧绷，力量集中于脚内侧。合摆时，上身稍微向支撑腿一侧倾斜，两眼注视合摆方向，腰部和臀部共同发力。 合摆完成后，腿部自然回落，脚尖先着地，然后全脚掌落地。</p>				
三	1. 放松活动			1. 教学组织	

<p>结束部分 5'</p>	<p>2. 总结本次课教与学的情况。 3. 宣布下次课的内容安排</p> <p>师生再见。</p>	<p>5'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>同准备部分 2. 教学方法 教师领做,注意引导学生用意念放松身体,使学生逐渐恢复到相对安静状态;充分拉伸放松。 3. 教学要求: (1) 动作轻松、自然、舒展。 (2) 充分放松身体各个关节。</p>	
<p>课堂小结</p>	<p>本次课主要学习了基本步型和基本腿法,学生们表现积极,掌握了动作要领。希望同学们在今后的学习中继续努力,不断提高自己的武术水平。</p>				

第4次课

教学内容		学习五步拳（左右式）（1-5式） 1. 预备式(并步抱拳); 2. 左弓步搂手冲拳; 3. 弹踢冲拳; 4. 马步架打; 5. 歇步盖冲拳(插步盖掌\歇步冲拳)。			
教学目标		1. 知识目标: 学生能够掌握五步拳（左右式）（1-5式）的基本动作名称、顺序及要领，理解手型、手法、步型、步法的基本概念。 2. 能力目标: 通过练习，学生能够独立完成五步拳的连贯动作，提高身体的协调性、灵活性和力量素质，增强手脚动作的配合能力。 3. 思政目标: 培养学生的吃苦耐劳精神，挑战自我、不断进取的斗志；增强学生的文化自信和民族自豪感，塑造良好的形象气质。			
重点难点		1. 重点: 手型（拳、掌）、手法（搂、冲、架）、步型（弓步、马步、歇步）、步法（弹踢、插步）等动作的准确性。 2. 难点: 手脚动作的协调配合，以及动作之间的连贯性和节奏感。			
部分	教学内容	时间	次数	组织教学与要求	课程思政
一 准 备 部 分 15'	课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。 2. 准备活动 慢跑热身 徒手操 （1）头部运动。 （2）肩部运动。 （3）肩绕环。 （4）腰部运动。 （5）髋部运动。 （6）膝关节运动。 （7）手腕踝关节运动。 （8）弓步压腿。 （9）仆步压腿。	15'	各 4*8	教学组织 * * * * * * * * * * △ 要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。	1. 培养学生吃苦耐劳和坚韧的意志品质，勇于挑战自我、积极进取的精神 2. 强调武术的
二 基 本	1. 五步拳（左右式）（1-5式） （1）起势（并步抱拳）: 两脚并拢，双手抱拳于腰间，目视前方。 （2）弓步搂手冲拳: 左脚向左迈出一小步成弓步，左手搂手至腰间，右手冲拳至前方。	50'	若干次， 掌握为止	1. 教学组织 * * * * * * * * * * △ * * * * * * * * * * 2. 教学方法 （1）教师示范并讲解每个动作的要领，强调	

<p>部 分 70'</p>	<p>(3) 弹踢冲拳: 右脚向前弹踢, 同时左手变掌前推, 右手冲拳至前方。 (4) 马步架打: 右脚落地成马步, 左手架于头顶, 右手冲拳至前方。 (5) 歇步冲拳(插步盖掌\歇步冲拳): 左脚插步至右脚后成歇步, 左手盖掌至右肩前, 右手冲拳至前方。 2. 身体素质练习</p> <p>男生: 1000 米跑 女生: 800 米跑</p>	<p>20'</p>		<p>动作细节和注意事项。 (2) 学生在教师的提示下分组练习, 教师巡回指导, 及时纠正错误动作。 (3) 学生示范, 教师点评, 其他同学观察并学习。 (4) 学生继续练习, 直至掌握动作为止。 3. 教学要求 (1) 动作准确, 手型、手法、步型、步法规范。 (2) 手脚动作协调配合, 动作连贯, 节奏感强。 (3) 精神饱满, 注意力集中, 勇于挑战自我。</p>	<p>礼仪和文化内涵, 培养学生的文化自信和民族自豪感; 3. 培养学生的精气神、气质, 塑造良好的形象气质。</p>
<p>三 结 束 部 分 5'</p>	<p>1. 放松活动 2. 总结本次课教与学的情况。 3. 宣布下次课的内容安排 师生再见。</p>	<p>5'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>1. 教学组织 同准备部分 2. 教学方法 教师领做, 注意引导学生用意念放松身体, 使学生逐渐恢复到相对安静状态; 充分拉伸放松。 3. 教学要求 1. 动作轻松、自然、舒展。 2. 充分放松身体各个关节。</p>	
<p>课堂 小结</p>	<p>1. 回顾本次课的学习内容, 强调五步拳的重要性和实用性。 2. 鼓励学生课后继续练习, 巩固所学知识和技能。</p>				

第5次课

教学内容		学习五步拳（左右式）（6-9式） 6. 提膝穿掌；7. 仆步穿掌；8. 虚步挑掌；9. 收势(并步抱拳)。 复习五步拳全套。			
教学目标		1. 知识目标： 学生能够掌握五步拳（左右式）（6-9式）的基本动作。理解并熟悉手型、手法、步型、步法的基本概念在五步拳中的应用。 2. 能力目标： 通过练习，学生能够独立完成五步拳（6-9式）及全套动作的连贯演练，提高身体的协调性、灵活性和力量素质。 3. 思政目标： 培养学生的吃苦耐劳精神，挑战自我、不断进取的斗志；增强学生的文化自信和民族自豪感，塑造良好的形象气质。			
重点难点		1. 重点： 手型的准确性，手法的规范性、步型的正确性，步法的流畅性。 2. 难点： 手脚动作的协调配合，提膝穿掌时的高度与稳定性，以及虚步挑掌时的力度与方向控制。			
部分	教学内容	时间	次数	组织教学与要求	课程思政
一 准 备 部 分 15'	课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。 2. 准备活动 慢跑热身 徒手操 （1）头部运动。 （2）肩部运动。 （3）肩绕环。 （4）腰部运动。 （5）髋部运动。 （6）膝关节运动。 （7）手腕踝关节运动。 （8）弓步压腿。 （9）仆步压腿。	15'	各 4*8	教学组织 * * * * * * * * * * △ 要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。	1. 培养学生吃苦耐劳和坚韧的意志品质，勇于挑战自我、积极进取的精神 2. 强调
二 基 本	1. 五步拳（左右式）（6-9式）教学 （6）提膝穿掌： 左脚提膝，右手穿掌至左膝内侧，目视前方。 （7）仆步穿掌： 左脚落地成仆步，右手穿掌至右脚前侧，左手架于头顶。	50'	若干次，掌握为止	1. 教学组织 * * * * * * * * * * △ * * * * * * * * * * 2. 教学方法 （1）教师示范并讲解	

<p>部 分 70'</p>	<p>(8) 虚步挑掌: 右脚前移成虚步, 右手挑掌至前上方, 左手按于左腰侧。 (9) 收势(并步抱拳): 两脚并拢, 双手抱拳于腰间, 目视前方。 2. 身体素质练习 100 米跑 男生与女生均进行 100 米短跑练习。 要求: 全力冲刺, 注意安全, 根据自身能力合理安排起跑与冲刺策略, 确保顺利完成练习。</p>	<p>20'</p>		<p>每个动作的要领, 强调动作细节和注意事项。 (2) 学生在教师的提示下分组练习, 教师巡回指导, 及时纠正错误动作。 (3) 学生示范, 教师点评, 其他同学观察并学习。 (4) 学生继续练习, 直至掌握动作为止。 3. 教学要求 (1) 动作准确, 手型、手法、步型、步法规范。 (2) 手脚动作协调配合, 动作连贯, 节奏感强。 (3) 精神饱满, 注意力集中, 勇于挑战自我。</p>	<p>武术的礼仪和文化内涵, 培养学生的文化自信和民族自豪感; 3. 培养学生的精气神、气质, 塑造良好的形象气质。</p>
<p>三 结 束 部 分 5'</p>	<p>1. 放松活动 2. 总结本次课教与学的情况。 3. 宣布下次课的内容安排 师生再见。</p>	<p>5'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>1. 教学组织 同准备部分 2. 教学方法 教师领做, 注意引导学生用意念放松身体, 使学生逐渐恢复到相对安静状态; 充分拉伸放松。 3. 教学要求 1. 动作轻松、自然、舒展。 2. 充分放松身体各个关节。</p>	
<p>课堂 小结</p>	<p>1. 学习了五步拳(左右式)(6-9式)动作, 加强了身体素质的训练, 特别是通过100米短跑提升了学生的爆发力和速度。 2. 课后巩固五步拳的动作, 注意身体素质的全面提升, 为武术的深入学习和实践打下坚实的基础。</p>				

第6次课

<p>教学内容</p>	<p>学习少年拳（第二套）（1-4式） 1. 抡臂砸拳；2. 望月平衡介；3. 跃步冲拳；4. 弹踢冲拳。 素质练习：立定跳远</p>				
<p>教学目标</p>	<p>1. 知识目标：学生能够理解并掌握少年拳（第二套）1-4式的动作，了解立定跳远的基本动作和技巧。 2. 能力目标：学生能够独立完成少年拳（第二套）1-4式的动作，做到手型、手法、步型、步法规范，动作连贯协调；提高立定跳远的距离和技巧。 3. 思政目标：培养学生的武术精神，激发学生对中国传统武术文化的热爱与传承意识；通过立定跳远的练习，培养学生的毅力和挑战自我的勇气。</p>				
<p>重点难点</p>	<p>1. 重点：少年拳（第二套）1-4式每个动作的正确姿势与发力点，以及动作之间的衔接；立定跳远的起跳、腾空和落地技巧。 2. 难点：望月平衡的平衡感掌握，跃步冲拳与弹踢冲拳的快速转换与力量控制；立定跳远中协调用力、充分展体及落地缓冲的掌握。</p>				
<p>部分</p>	<p>教学内容</p>	<p>时间</p>	<p>次数</p>	<p>组织教学与要求</p>	<p>课程思政</p>
<p>一 准 备 分 15'</p>	<p>课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。 2. 准备活动 慢跑热身 徒手操 （1）头部运动。 （2）肩部运动。 （3）肩绕环。 （4）腰部运动。 （5）髋部运动。 （6）膝关节运动。 （7）手腕踝关节运动。 （8）弓步压腿。 （9）仆步压腿。</p>	<p>15'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>教学组织 ***** ***** △ 要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。</p>	<p>1. 强调纪律性、团队精神及坚持不懈的品质，引导学生形成积极向上的价值观。</p>
<p>二 基</p>	<p>1. 少年拳（第二套）1-4式教学 （1）抡臂砸拳 左脚向左跨一步，同时左拳变掌向右前方伸出，掌心向下。</p>	<p>50'</p>	<p>若干次，</p>	<p>1. 教学组织 ***** ***** △ ***** *****</p>	<p>1. 在少年拳的教学过</p>

<p>本 部 分 70'</p>	<p>转体 180 度，左手向上、向左、向下绕环屈臂外旋至腹前，掌心向上；同时右手向右后、向上抡起下砸，以拳背砸击左掌心作响，同时右腿屈膝提起震脚成并步半蹲。</p> <p>(2) 望月平衡 右脚后撤一步起立，同时右拳变掌，两手左右分开上摆。 左手在头左斜上方抖腕亮掌，右手至右侧平举部位抖腕成立掌。 左腿屈膝提起，小腿向右上提贴于右膝窝，脚面向下，身体保持平衡。</p> <p>(3) 跃步冲拳 左脚向前落步，右腿屈膝提起，左脚蹬地向前跃出。 右脚落地全蹲，左脚向前伸直平铺地面成仆步。 左掌经左脚面向外横搂后变拳收抱于腰侧，右拳向前冲出。</p> <p>(4) 弹踢冲拳 重心移至左腿，右腿屈膝提起，在膝盖接近水平时脚面绷平猛力向前弹踢。右掌收抱于腰侧，左拳向前冲出。</p> <p>2. 身体素质练习</p> <p>立定跳远 (1) 预摆：两脚左右开立与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时两腿伸直，后摆时屈膝降低重心。 (2) 起跳腾空：两脚快速用力蹬地，同时两臂稍曲由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空并充分</p>	<p>20'</p>	<p>掌握为止</p> <p>若干次，根据体能调整</p>	<p>2. 教学方法 (1) 教师示范并讲解每个动作的要领，强调动作细节和注意事项。 (2) 学生在教师的提示下分组练习，教师巡回指导，及时纠正错误动作。 (3) 学生示范，教师点评，其他同学观察并学习。 (4) 学生继续练习，直至掌握动作为止。</p> <p>3. 教学要求 (1) 动作准确，手型、手法、步型、步法规范。 (2) 手脚动作协调配合，动作连贯，节奏感强。 (3) 精神饱满，注意力集中，勇于挑战自我。</p> <p>教学方法 (1) 教师示范立定跳远的基本动作和技巧。 (2) 学生分组练习，教师指导纠正动作。 (3) 学生进行立定跳远测试，鼓励挑战自我。</p>	<p>程中，通过讲解武术的历史和文化背景，激发学生的民族自豪感和文化自信。</p> <p>1. 在立定的跳远的练习中，鼓励学生不断挑战自我、超越极限，培养坚韧不拔的毅力</p>
------------------------------	---	------------	-------------------------------	--	--

	展体。 (3)落地缓冲：收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动并屈膝落地缓冲。				和勇于面对困难的精神。
三 结 束 部 分 5'	1. 放松活动 2. 总结本次课教与学的情况。 3. 宣布下次课的内容安排 师生再见。	5'	各 4*8	1. 教学组织 同准备部分 2. 教学方法 教师领做,注意引导学生用意念放松身体,使学生逐渐恢复到相对安静状态;充分拉伸放松。 3. 教学要求 1. 动作轻松、自然、舒展。 2. 充分放松身体各个关节。	强调持之以恒的武术精神,同时培养学生的感恩之心和礼貌习惯。
课堂 小结					

第7次课

<p>教学内容</p>	<p>学习少年拳（第二套）（5-8式） 5. 马步横打；6. 并步搂手；7. 弓步推掌；8. 搂手钩踢。 素质练习：男（引体向上） 女（仰卧起坐）</p>				
<p>教学目标</p>	<p>1. 知识目标：学生能够理解并掌握少年拳（第二套）5-8式的动作名称、动作路线及基本要领 2. 能力目标：学生能够独立完成少年拳（第二套）5-8式的动作，动作规范、连贯有力；提高男生引体向上和女生仰卧起坐的能力。 3. 思政目标：培养学生的武术精神，培养团结协作、勇于挑战和自我超越的品质；通过素质练习，培养学生的毅力和坚持不懈的精神，激发学生对体育运动的热爱。</p>				
<p>重点难点</p>	<p>1. 重点：少年拳（第二套）5-8式每个动作的正确姿势与发力点，以及动作之间的衔接；引体向上和仰卧起坐的正确技巧。 2. 难点：马步横打的力度与稳定性，搂手钩踢的协调与速度；引体向上的上肢力量和仰卧起坐的腹部控制。</p>				
<p>部分</p>	<p>教学内容</p>	<p>时间</p>	<p>次数</p>	<p>组织教学与要求</p>	<p>课程思政</p>
<p>一 准 备 部 分 15'</p>	<p>课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。 2. 准备活动 慢跑热身 徒手操 （1）头部运动。 （2）肩部运动。 （3）肩绕环。 （4）腰部运动。 （5）髋部运动。 （6）膝关节运动。 （7）手腕踝关节运动。 （8）弓步压腿。 （9）仆步压腿。</p>	<p>15'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>教学组织 * * * * * * * * * * △ 要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。</p>	<p>1. 强调纪律性、团队精神及坚持不懈的品质，引导学生形成积极向上的价值观。</p>

<p style="text-align: center;">二 一 基 本 部 分</p>	<p>少年拳（第二套）5-8 式 具体动作规范：</p> <p>（5）马步横打 右脚向前上步，左脚随即向左转 90 度成马步。同时，右拳变掌，由腰侧向左侧横打，臂伸直，掌心向下，力达掌根。</p> <p>（6）并步搂手 右脚向左脚并步，同时右掌变拳收抱于腰侧。左掌向左侧搂出，掌心向下，指尖向前。</p> <p>（7）弓步推掌 左脚向左上步成左弓步。同时，左掌变拳收抱于腰侧，右掌由腰侧向前推出，掌心向前，指尖向上，力达掌根。</p> <p>（8）搂手钩踢 右脚向前上步，左脚随即向左转 90 度成马步。同时，左掌向左侧搂出，右掌变钩手，由腰侧向右侧钩出，钩尖向下。紧接着，右脚向左前方钩踢，脚面绷平，力达脚尖。</p> <p>2. 身体素质练习</p> <p>（1）引体向上 正握或反握单杠，身体悬垂。屈臂引体向上，至下巴过杠。缓慢下降，恢复悬垂状态。</p> <p>（2）仰卧起坐 仰卧于垫上，两腿并拢，两手上举。利用腹肌收缩，两臂向前摆动，迅速成坐姿。上体后倒，还原成仰卧姿势。</p>	<p style="text-align: center;">50’</p> <p style="text-align: center;">20’</p>	<p>若干次，掌握为止</p> <p>若干次，根据体能调整</p>	<p>1. 教学组织 * * * * * * * * * * △ * * * * * * * * * *</p> <p>2. 教学方法 （1）教师示范并讲解每个动作的要领，强调动作细节和注意事项。 （2）学生在教师的提示下分组练习，教师巡回指导，及时纠正错误动作。 （3）学生示范，教师点评，其他同学观察并学习。 （4）学生继续练习，直至掌握动作为止。</p> <p>3. 教学要求 （1）动作准确、规范。 （2）手脚动作协调配合，动作连贯，节奏感强。 （3）精神饱满，注意力集中，勇于挑战自我。</p> <p>教学方法 （1）教师示范并讲解动作技巧。 （2）学生分组练习，教师鼓励并辅助。 （3）记录成绩，鼓励学生不断进步。</p>	<p>通过讲解武术的礼仪和道德规范，培养学生的道德品质和文明习惯。</p> <p>强调坚持与努力的重要性，培养学生的毅力。</p>
--	--	---	-----------------------------------	---	---

<p>三 结 束 部 分 5'</p>	<p>1. 放松活动 2. 总结本次课教与学的情况。 3. 宣布下次课的内容安排 师生再见。</p>	<p>5'</p>	<p>各 4*8</p> <p>1. 教学组织 同准备部分 2. 教学方法 教师领做, 注意引导学生用意念放松身体, 使学生逐渐恢复到相对安静状态; 充分拉伸放松。 3. 教学要求 1. 动作轻松、自然、舒展。 2. 充分放松身体各个关节。</p>	<p>强调持之以恒的武术精神, 同时培养学生的感恩之心和礼貌习惯。</p>
<p>课堂 小结</p>				

第8次课

<p>教学内容</p>	<p>学习少年拳（第二套）（9-12式） 9. 缠腕冲拳；10. 转身劈掌；11. 砸拳侧踹；12. 撩拳收抱。 素质练习：坐位体前屈</p>				
<p>教学目标</p>	<p>1. 知识目标：学生能够理解并掌握少年拳（第二套）9-12式的动作名称、动作路线及基本要领。 2. 能力目标：学生能够独立完成少年拳（第二套）9-12式的动作，动作规范、连贯有力；提高身体柔韧性，特别是腰部和腿部的伸展能力。 3. 思政目标：培养学生的武术精神，强调团结协作、勇于挑战和自我超越的品质，激发学生对中国传统武术文化的热爱；通过素质练习，培养学生的毅力和坚持不懈的精神。</p>				
<p>重点难点</p>	<p>1. 重点：少年拳（第二套）9-12式每个动作的正确姿势与发力点，以及动作之间的衔接。 2. 难点：缠腕冲拳的缠腕动作与冲拳的协调，转身劈掌的转身速度与劈掌力度，砸拳侧踹的力量控制与平衡，撩拳收抱的连贯性。</p>				
<p>部分</p>	<p>教学内容</p>	<p>时间</p>	<p>次数</p>	<p>组织教学与要求</p>	<p>课程思政</p>
<p>一 准 备 部 分 15'</p>	<p>课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。 2. 准备活动 慢跑热身 徒手操 （1）头部运动。 （2）肩部运动。 （3）肩绕环。 （4）腰部运动。 （5）髋部运动。 （6）膝关节运动。 （7）手腕踝关节运动。 （8）弓步压腿。 （9）仆步压腿。</p>	<p>15'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>教学组织 ***** ***** △ 要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。</p>	<p>1. 强调纪律性、团队精神及坚持不懈的品质。 2. 通过讲解武术的礼仪和道德规范，培养学生的道德品质和文明习惯。</p>

<p>二 基 本 部 分 70'</p>	<p>1. 少年拳（第二套）9-12式动作规范： 9. 缠腕冲拳 右脚向前上步，同时左手向前、向上抓握右手腕，右手由拳变掌，掌心向上。 左手缠腕的同时，右手迅速向前冲拳，力达拳面。 10. 转身劈掌 左脚向左转90度，同时身体左转180度，右脚随之跟进成马步。 右手由拳变掌，由上向下劈掌，力达掌根。 11. 砸拳侧踹 右脚向前上步，左脚随即向左转90度成马步。 右拳由上向下砸击，同时左腿向左侧踹出，脚面绷平。 12. 撩拳收抱 左脚收回成并步，同时右手由拳变掌，由下向上撩起，再变拳收抱于腰侧。左手同时收抱于腰侧。</p> <p>2. 身体素质练习 坐位体前屈 动作规范： 学生坐于垫上，双腿伸直，脚跟并拢，脚尖朝上。双手并拢，掌心向下，平伸于胸前。 上身前倾，双手沿大腿向前滑动，尽量触及脚尖或超过脚尖。</p>	<p>50'</p> <p>20'</p>	<p>若干次，掌握为止</p> <p>若干次，根据体能调整</p>	<p>1. 教学组织 ***** ***** △ ***** *****</p> <p>2. 教学方法 （1）教师示范并讲解每个动作的要领，强调动作细节和注意事项。 （2）学生在教师的提示下分组练习，教师巡回指导，及时纠正错误动作。 （3）学生示范，教师点评，其他同学观察并学习。 （4）学生继续练习，直至掌握动作为止。</p> <p>3. 教学要求 （1）动作准确、规范。 （2）手脚动作协调配合，动作连贯，节奏感强。 （3）精神饱满，注意力集中，勇于挑战自我。</p> <p>教学方法 （4）教师示范并讲解动作技巧。 （5）学生分组练习，教师鼓励并辅助。 （6）记录成绩，鼓励学生不断进步。</p>	<p>通过讲解武术的礼仪和道德规范，培养学生的道德品质和文明习惯。</p> <p>强调坚持与努力的重要性，培养学生的毅力。</p>
<p>三 结 束 部 分</p>	<p>1. 放松活动 2. 总结本次课教与学的情况。 3. 宣布下次课的内容安</p>	<p>5'</p>	<p>各4*8</p>	<p>1. 教学组织 同准备部分 2. 教学方法 教师领做，注意引导学生用意念放松身体，使</p>	<p>强调持之以恒的武术精神，同</p>

5'	排 师生再见。		<p>学生逐渐恢复到相对安静状态;充分拉伸放松。</p> <p>3. 教学要求</p> <p>1. 动作轻松、自然、舒展。</p> <p>2. 充分放松身体各个关节。</p>	时培养学生的感恩之心和礼貌习惯。
课堂小结	<p>1. 本次课程学习了少年拳（第二套）的9-12式，通过教师的示范讲解和学生的分组练习，学术掌握动作的基本要领和发力点。</p> <p>2. 素质练习坐位体前屈有效锻炼了大家的柔韧性，特别是腰部和腿部的伸展能力。</p> <p>3. 希望大家在课后能够继续加强练习，巩固所学内容。将在课堂上学到的思政内容内化于心、外化于行。</p>			

第9次课

<p>教学内容</p>	<p>1. 复习：少年拳（第二套）全套。 2. 素质练习：男1000米，女800米</p>				
<p>教学目标</p>	<p>1. 知识目标：学生能够熟练掌握少年拳（第二套）全套动作的名称、动作路线及基本要领。 2. 能力目标：学生能够连贯、有力地完成少年拳（第二套）全套动作；提高男生1000米、女生800米的长跑能力，增强心肺功能和耐力。 3. 思政目标：培养学生的武术精神，强调团结协作、勇于挑战和自我超越的品质；通过长跑练习，培养学生的毅力和坚持不懈的精神，激发学生对体育运动的热爱。</p>				
<p>重点难点</p>	<p>1. 重点：少年拳（第二套）全套动作的正确姿势与发力点，以及动作之间的衔接。 2. 难点：全套动作的连贯性与节奏感，以及长跑过程中的体力分配与呼吸控制。</p>				
<p>部分</p>	<p>教学内容</p>	<p>时间</p>	<p>次数</p>	<p>组织教学与要求</p>	<p>课程思政</p>
<p>一 准 备 部 分 15'</p>	<p>课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。 2. 准备活动 慢跑热身 徒手操 （1）头部运动。 （2）肩部运动。 （3）肩绕环。 （4）腰部运动。 （5）髋部运动。 （6）膝关节运动。 （7）手腕踝关节运动。 （8）弓步压腿。 （9）仆步压腿。</p>	<p>15'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>教学组织 ***** ***** △ 要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。</p>	<p>1. 强调纪律性、团队精神及坚持不懈的品质。 2. 通过讲解武术的礼仪和道德规范，培养学生的道德品质和文明习惯。</p>

<p>二 基 本 部 分 70'</p>	<p>1. 复习少年拳（第二套） 全套动作规范： 从第一式开始，逐一复习少年拳（第二套）的全套动作，包括起势、马步横打、并步搂手、弓步推掌、搂手钩踢、缠腕冲拳、转身劈掌、砸拳侧踹、撩拳收抱以及收势。</p> <p>2. 身体素质练习 男 1000 米，女 800 米</p> <p>1. 男生围绕操场跑 1000 米，女生围绕操场跑 800 米。 2. 注意保持均匀的呼吸和步伐节奏，合理分配体力。</p>	<p>50'</p> <p>20'</p>	<p>若干次， 掌握为止</p> <p>1次</p>	<p>1. 教学组织 * * * * * * * * * * △ * * * * * * * * * *</p> <p>2. 教学方法 (1) 教师示范并讲解每个动作的要领,强调动作细节和注意事项。 (2) 学生在教师的提示下分组练习,教师巡回指导,及时纠正错误动作。 (3) 学生示范,教师点评,其他同学观察并学习。 (4) 学生连续练习全套动作,直至动作连贯、有力为止。</p> <p>3. 教学要求 (1) 动作准确、规范。 (2) 手脚动作协调配合,动作连贯,节奏感强。 (3) 精神饱满,注意力集中,力求完美。</p> <p>教学方法 (1) 教师讲解长跑技巧和注意事项,如呼吸方法、步伐调整等。 (2) 学生分组进行长跑练习,教师鼓励并辅助,确保学生安全。 (3) 记录成绩,鼓励学生不断进步,挑战自我。</p>	<p>培养学生的武术精神,强调团结协作、勇于挑战和自我超越的品质。</p> <p>通过长跑练习,培养学生的毅力和坚持不懈的精神,激发学生对体育运动的热爱。</p>
<p>三 结 束 部 分</p>	<p>1. 放松活动 2. 总结本次课教与学的情况。 3. 宣布下次课的内容安</p>	<p>5'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>1. 教学组织 同准备部分 2. 教学方法 教师领做,注意引导学生用意念放松身体,使</p>	<p>强调持之以恒的武术精神,同</p>

5'	排 师生再见。		学生逐渐恢复到相对安静状态;充分拉伸放松。 3. 教学要求 1. 动作轻松、自然、舒展。 2. 充分放松身体各个关节。	时培养学生的感恩之心和礼貌习惯。
课堂小结	1. 复习少年拳（第二套）全套动作，通过教师的示范讲解和学生的分组练习，进一步巩固动作的基本要领和发力点，动作更加连贯、有力。 2. 素质练习男1000米、女800米长跑，有效锻炼学生的心肺功能和耐力，提高了身体素质。 3. 希望大家课后加强练习，巩固所学内容。			

第10次课

<p>教学内容</p>	<p>1. 学习少年剑（1-4式） 1. 弓步前指；2. 回身穿剑；3. 虚步交剑；4. 歇步下刺 2. 素质练习：男（俯卧撑） 女（仰卧起坐）</p>				
<p>教学目标</p>	<p>1. 知识目标：学生能够理解并掌握少年剑（1-4式）的动作名称、动作路线及基本要领。 2. 能力目标：学生能够独立完成少年剑（1-4式）的动作，动作规范、连贯；提高学生上肢和核心力量。 3. 思政目标：培养学生的武术精神，强调专注，激发学生对中国传统剑术的热爱。通过素质练习，培养学生的毅力和坚持不懈的精神。</p>				
<p>重点难点</p>	<p>1. 重点：少年剑（1-4式）每个动作的正确姿势与发力点，以及动作之间的衔接。 2. 难点：弓步前指的指向准确性，回身穿剑的转身与穿剑协调，虚步交剑的步法与剑的交叉，歇步下刺的刺剑力度与平衡控制。</p>				
<p>部分</p>	<p>教学内容</p>	<p>时间</p>	<p>次数</p>	<p>组织教学与要求</p>	<p>课程思政</p>
<p>一 准 备 部 分 15'</p>	<p>课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。 2. 准备活动 慢跑热身 徒手操 （1）头部运动。 （2）肩部运动。 （3）肩绕环。 （4）腰部运动。 （5）髋部运动。 （6）膝关节运动。 （7）手腕踝关节运动。 （8）弓步压腿。 （9）仆步压腿。</p>	<p>15'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>教学组织 ***** ***** △ 要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。</p>	<p>1. 强调专注与耐心的品质，引导学生在学剑术时保持平和的心态。 2. 通过剑术的礼仪和规范，培养学生的文明习惯和道德品质。</p>

<p>二 一 基 本 部 分 70'</p>	<p>1. 学习少年剑（1-4 式） 动作规范： 1. 弓步前指：右脚向前迈一步成弓步，同时右手持剑向前指出，剑尖与鼻尖同高。 2. 回身穿剑：左脚向左转90度，身体随之左转，右手持剑由前向后穿剑，剑尖向后。 3. 虚步交剑：右脚向前迈半步成虚步，同时右手持剑与左手剑在胸前交叉。 4. 歇步下刺：左脚向后撤一步成歇步，同时右手持剑向下刺出，剑尖向下。</p> <p>2. 身体素质练习 （1）男生俯卧撑 动作规范：男生进行俯卧撑练习，注意保持身体平直，肘部紧贴身体两侧。 （2）女生仰卧起坐 动作规范：女生进行仰卧起坐练习，注意双手交叉抱于胸前，起身时肘部触碰膝盖。</p>	<p>50'</p> <p>20'</p>	<p>若干次，掌握为止</p> <p>20次*3组</p>	<p>1. 教学组织 ***** ***** △ ***** *****</p> <p>2. 教学方法 （1）教师示范并讲解每个动作的要领，强调动作细节和注意事项。 （2）学生在教师的提示下分组练习，教师巡回指导，及时纠正错误动作。 （3）学生示范，教师点评，其他同学观察并学习。 （4）学生连续练习全套动作，直至动作连贯、有力为止。</p> <p>3. 教学要求 （1）动作准确、规范，注重剑的指向和发力点。 （2）手脚动作协调配合，动作连贯，节奏感强。 （3）精神饱满，注意力集中，勇于挑战自我。</p> <p>教学方法 （1）教师讲解练习技巧和注意事项，如呼吸方法、动作节奏等。 （2）学生分组进行练习，教师鼓励并辅助，确保学生安全。 （3）记录成绩，鼓励学生不断进步，挑战自我。</p>	<p>培养学生武术精神与道德品质，强化文化自信与传承意识，锻炼意志品质与毅力</p> <p>通过素质练习，培养学生的毅力和坚持不懈的精神，激发学生对体育运动的热爱。</p>
<p>三 结</p>	<p>1. 放松活动 2. 总结本次课教与学的</p>			<p>1. 教学组织 同准备部分</p>	<p>强调持</p>

<p>束部分 5'</p>	<p>情况。 3. 宣布下次课的内容安排 师生再见。</p>	<p>5'</p>	<p>各 4*8</p> <p>2. 教学方法 教师领做,注意引导学生用意念放松身体,使学生逐渐恢复到相对安静状态;充分拉伸放松。 3. 教学要求 1. 动作轻松、自然、舒展。 2. 充分放松身体各个关节。</p>	<p>之以恒的武术精神,同时培养学生的感恩之心和礼貌习惯。</p>
<p>课堂小结</p>	<p>1. 学习了少年剑的1-4式,初步掌握了动作的基本要领和发力点。 2. 素质练习有效锻炼了上肢和核心力量,提高了身体素质。 3. 希望课后加强练习,巩固所学内容,剑术方面,要注重动作的连贯性和节奏感。</p>			

第11次课

<p>教学内容</p>	<p>1. 学习少年剑（5-8式） 5. 跳步直刺；6. 丁步截剑；7. 弓步斩剑；8. 插步平斩。 2. 素质练习：立定跳远</p>				
<p>教学目标</p>	<p>1. 知识目标：学生理解掌握少年剑（5-8式）的动作名称、动作路线及基本要领。 2. 能力目标：学生独立完成少年剑（5-8式）的动作，动作规范、连贯；提高立定跳远的能力，增强下肢爆发力。 3. 思政目标：进一步培养学生的武术精神，强调勇敢、坚韧不拔的品质；通过立定跳远练习，培养学生的竞争意识和自我挑战的精神。</p>				
<p>重点难点</p>	<p>1. 重点：少年剑（5-8式）每个动作的正确姿势与发力点，以及动作之间的衔接。 2. 难点：跳步直刺的跳跃与刺剑的协调，丁步截剑的步法与截剑的准确性，弓步斩剑的斩剑力度与平衡控制，插步平斩的步法与平斩的连贯性。</p>				
<p>部分</p>	<p>教学内容</p>	<p>时间</p>	<p>次数</p>	<p>组织教学与要求</p>	<p>课程思政</p>
<p>一 准 备 部 分 15'</p>	<p>课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。 2. 准备活动 慢跑热身 徒手操 （1）头部运动。 （2）肩部运动。 （3）肩绕环。 （4）腰部运动。 （5）髋部运动。 （6）膝关节运动。 （7）手腕踝关节运动。 （8）弓步压腿。 （9）仆步压腿。</p>	<p>15'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>教学组织 ***** ***** △ 要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。</p>	<p>1. 强调勇敢与坚韧不拔的品质，鼓励学生在面对困难时勇往直前。 2. 通过剑术的礼仪和规范，进一步培养学生的文明习惯和道德品质。</p>

<p>二 基 本 部 分 70'</p>	<p>1. 学习少年剑（5-8 式） 动作规范： 5. 跳步直刺：右脚向前跳步，同时右手持剑向前直刺，剑尖与鼻尖同高。 6. 丁步截剑：左脚向前迈半步成丁步，同时右手持剑由右向左截剑，剑尖向左。 7. 弓步斩剑：右脚向前迈一步成弓步，同时右手持剑向下斩剑，剑尖向下。 8. 插步平斩：左脚向左前方插步，同时右手持剑向右前方平斩，剑尖与鼻尖同高。</p> <p>2. 身体素质练习 立定跳远： 学生站立在起跳线后，双脚同时起跳，落地后测量最近点至起跳线的距离。</p>	<p>50'</p> <p>20'</p>	<p>若干次，掌握为止</p> <p>若干次，根据学生体能情况</p>	<p>1. 教学组织 * * * * * * * * * * △ * * * * * * * * * *</p> <p>2. 教学方法 (1) 教师示范并讲解每个动作的要领,强调动作细节和注意事项。 (2) 学生在教师的提示下分组练习,教师巡回指导,及时纠正错误动作。 (3) 学生示范,教师点评,其他同学观察并学习。 (4) 学生连续练习全套动作,直至动作连贯、有力为止。</p> <p>3. 教学要求 (1) 动作准确、规范,注重剑的指向和发力点。 (2) 手脚动作协调配合,动作连贯,节奏感强。 (3) 精神饱满,注意力集中,勇于挑战自我。</p> <p>教学方法 (1) 教师讲解立定跳远的技巧和注意事项,如起跳方法、空中姿势、落地收腹等。 (2) 学生分组进行立定跳远练习,教师鼓励并辅助,确保学生安全。 (3) 记录成绩,鼓励学生不断进步,挑战自我。</p>	<p>培养学生武术精神与道德品质,强化文化自信与传承意识,锻炼意志品质与毅力</p> <p>通过素质练习,培养学生的毅力和坚持不懈的精神,激发学生对体育运动的热爱。</p>
<p>三</p>	<p>1. 放松活动</p>			<p>1. 教学组织</p>	

结束部分 5'	2. 总结本次课教与学的情况。 3. 宣布下次课的内容安排 师生再见。	5'	各 4*8	同准备部分 2. 教学方法 同准备部分 3. 教学要求 教师领做放松活动, 学生跟随。充分拉伸放松身体各个关节, 特别是下肢肌肉。	强调持之以恒的武术精神, 同时培养学生的感恩之心和礼貌习惯。
课堂小结	1. 学习少年剑5-8式, 初步掌握了动作的基本要领和发力点。 2. 立定跳远练习有效锻炼了下肢爆发力, 提高了身体素质。 3. 希望课后加强剑术练习, 注重动作的连贯性和节奏感。				

第12次课

<p>教学内容</p>	<p>1. 学习少年剑（9-12式） 9. 翻身下刺 10. 提膝侧点 11. 并步直刺 12. 交剑收势 2. 素质练习：100米跑</p>				
<p>教学目标</p>	<p>1. 知识目标：理解掌握少年剑（9-12式）的动作名称、动作路线及基本要领。 2. 能力目标：学生独立完成少年剑（9-12式）动作，动作规范、连贯；提高100米跑的能力，增强速度与耐力。 3. 思政目标：通过剑术学习，进一步培养学生的武术精神，强调团结协作与自我超越；通过100米跑练习，培养学生的竞争意识和勇往直前的精神。</p>				
<p>重点难点</p>	<p>1. 重点：少年剑（9-12式）每个动作的正确姿势与发力点，以及动作之间的衔接。 2. 难点：翻身下刺的翻滚与刺剑的协调，提膝侧点的提膝与点剑的准确性，并步直刺的直刺力度与平衡控制，交剑收势的收势动作与剑的摆放。</p>				
<p>部分</p>	<p>教学内容</p>	<p>时间</p>	<p>次数</p>	<p>组织教学与要求</p>	<p>课程思政</p>
<p>一 准 备 部 分 15'</p>	<p>课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。 2. 准备活动 慢跑热身 徒手操 （1）头部运动。 （2）肩部运动。 （3）肩绕环。 （4）腰部运动。 （5）髋部运动。 （6）膝关节运动。 （7）手腕踝关节运动。 （8）弓步压腿。 （9）仆步压腿。</p>	<p>15'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>教学组织 ***** ***** △ 要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。</p>	<p>1. 鼓励学生在剑术学习中互相帮助、共同进步。 2. 进一步培养学生的文明习惯和道德品质，强化文化自信与传承意识。</p>

<p>二一 基 本 部 分 70'</p>	<p>1. 学习少年剑（9-12 式）动作规范： 9. 翻身下刺：身体向右翻转，同时右手持剑向下刺出，剑尖向下。 10. 提膝侧点：左脚提膝，同时右手持剑向左侧点出，剑尖与鼻尖同高。 11. 并步直刺：左脚落地与右脚并步，同时右手持剑向前直刺，剑尖与鼻尖同高。 12. 交剑收势：双手持剑交叉于胸前，然后缓缓将剑收于腰间。</p> <p>2. 身体素质练习 100 米跑： 学生站在起跑线上，听到起跑信号后迅速起跑，全力冲刺 100 米。</p>	<p>50'</p> <p>20'</p>	<p>若干次，掌握为止</p> <p>若干次，根据学生体能情况</p>	<p>1. 教学组织 ***** ***** △ ***** *****</p> <p>2. 教学方法 （1）教师示范并讲解每个动作的要领，强调动作细节和注意事项。 （2）学生在教师的提示下分组练习，教师巡回指导，及时纠正错误动作。 （3）学生示范，教师点评，其他同学观察并学习。 （4）学生连续练习全套动作，直至动作连贯、有力为止。</p> <p>3. 教学要求 （1）动作准确、规范，注重剑的指向和发力点。 （2）手脚动作协调配合，动作连贯，节奏感强。 （3）精神饱满，注意力集中，挑战自我，追求完美</p> <p>教学方法 教师讲解100米跑的技巧和注意事项，如起跑方法、途中跑姿势、冲刺动作等。 学生分组进行100米跑练习，教师鼓励并辅助，确保学生安全。记录成绩，鼓励学生不断进步，挑战自我，超越之前的成绩。</p>	<p>深入了解并传承中华武术的精髓，弘扬武术精神，如勇敢、坚韧不拔、自强不息等。</p> <p>100米跑时，强调规则意识的重要性。要求学生遵守比赛规则，公平竞争。培养学生的诚信意识和公平竞争精神。</p>
<p>三 结</p>	<p>1. 放松活动 2. 总结本次课教与学的</p>			<p>1. 教学组织 同准备部分</p>	<p>鼓励学</p>

<p>束部分 5'</p>	<p>情况。 3. 宣布下次课的内容安排 师生再见。</p>	<p>5'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>3. 教学方法 同准备部分 3. 教学要求 教师领做放松活动, 学生跟随。充分拉伸放松身体各个关节, 特别是下肢肌肉。</p>	<p>生对进行总结与反思, 更好地认识自我、完善自我。</p>
<p>课堂小结</p>	<p>1. 学习少年剑的9-12式, 初步掌握了动作的基本要领和发力点。 2. 100米跑练习有效锻炼了学生的速度与耐力, 提高了身体素质。 3. 希望课后加强剑术练习, 提升身体素质。</p>				

第13次课

教学内容	1. 复习： 少年剑全套（1-12式） 2. 素质练习： 坐位体前屈				
教学目标	1. 知识目标： 熟练掌握少年剑全套（1-12式）的动作名称、动作路线及基本要领。 2. 能力目标： 学生能够连贯、准确地完成少年剑全套动作，提高身体的柔韧性和协调性；通过坐位体前屈练习，增强腰部和腿部的柔韧性。 3. 思政目标： 进一步培养学生的武术精神，培养学生的毅力和耐心。				
重点难点	重点：少年剑全套动作的连贯性、准确性和发力点。 难点：翻身下刺的翻滚与刺剑的协调，以及交剑收势的收势动作与剑的摆放；坐位体前屈时腰部的伸展和腿部的放松。				
部分	教学内容	时间	次数	组织教学与要求	课程思政
一 准 备 部 分 15'	课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。 2. 准备活动 慢跑热身 徒手操 （1）头部运动。 （2）肩部运动。 （3）肩绕环。 （4）腰部运动。 （5）髋部运动。 （6）膝关节运动。 （7）手腕踝关节运动。 （8）弓步压腿。 （9）仆步压腿。	15'	各 4*8	教学组织 * * * * * * * * * * △ 要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。	1. 鼓励学生积极向上，面对学习中的困难。培养学生的集体意识和纪律性，展现团队精神。

<p style="text-align: center;">二 基 本 部 分</p> <p style="text-align: center;">70'</p>	<p>1. 复习少年剑全套（1-12式） 动作规范：按照少年剑全套的动作顺序，逐一复习每个动作，确保动作准确、连贯。</p> <p>2. 身体素质练习 坐位体前屈 学生坐在地上，双腿伸直，双手向前伸展，尽量触碰脚尖，保持几秒钟后放松，重复进行。</p>	<p style="text-align: center;">50'</p> <p style="text-align: center;">20'</p>	<p>若干次，掌握为止</p> <p>若干次，根据学生体能情况</p>	<p>1. 教学组织 ***** ***** △ ***** *****</p> <p>2. 教学方法 （1）教师示范并讲解每个动作的要领，强调动作细节和注意事项。 （2）学生在教师的提示下分组练习，教师巡回指导，及时纠正错误动作。 （3）学生示范，教师点评，其他同学观察并学习。 （4）学生连续练习全套动作，直至动作连贯、有力为止。</p> <p>3. 教学要求 （1）动作准确、规范，注重剑的指向和发力点。 （2）手脚动作协调配合，动作连贯，节奏感强。 （3）精神饱满，注意力集中，挑战自我，追求完美。 （4）相互观察，互相学习，小组内互相指正，共同进步。</p> <p>教学方法 （1）教师讲解坐位体前屈的练习方法和注意事项，如腰部要伸直、腿部要放松等。 （2）学生分组进行练习，教师巡回指导，鼓励并辅助学生完成动作。</p>	<p>1. 培养学生的毅力和耐心，鼓励他们不断挑战自我，追求更高的技艺水平。 2. 强调武术中的礼仪和尊重，培养学生的文明习惯和道德品质。</p> <p>培养学生的毅力和耐心，鼓励他们坚持练习，提高身体素质。鼓励学生养成良好的运动习惯，保持身体健康。</p>
<p style="text-align: center;">三</p>	<p>1. 放松活动</p>			<p>1. 教学组织</p>	

结束部分 5'	2. 总结本次课教与学的情况。 3. 宣布下次课的内容安排 师生再见。	5'	各 4*8	同准备部分 4. 教学方法 同准备部分 3. 教学要求 教师领做放松活动, 学生跟随。充分拉伸放松身体各个关节, 特别是下肢肌肉。	鼓励学生进行总结与反思, 更好地认识自我、完善自我。
课堂小结	1. 复习了少年剑全套（1-12式），学生动作更加连贯、准确。 2. 通过坐位体前屈练习，学生的柔韧性和协调性得到了提高。				

第14次课

考核内容	1. 考核：男生1000米和引体向上 2. 考核：女生800米和仰卧起坐				
考核目标	1. 知识目标：掌握男生1000米跑、引体向上和女生800米跑、仰卧起坐的基本技术和要求。 2. 能力目标：通过考核，提高学生的耐力、力量和核心力量，评估学生的身体素质水平。 3. 思政目标：培养学生的坚韧不拔、勇于挑战的精神，以及公平竞争和团队合作的意识。				
重点难点	1. 重点：掌握正确的跑步姿势和呼吸方法，以及引体向上和仰卧起坐的正确技术。 2. 难点：在考核中保持稳定的节奏和力量输出，克服疲劳，完成既定目标。				
部分	教学内容	时间	次数	组织教学与要求	课程思政
一 准 备 部 分 15'	课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。 2. 准备活动 慢跑热身 徒手操 (1) 头部运动。 (2) 肩部运动。 (3) 肩绕环。 (4) 腰部运动。 (5) 髋部运动。 (6) 膝关节运动。 (7) 手腕踝关节运动。 (8) 弓步压腿。 (9) 仆步压腿。	15'	各 4*8	教学组织 * * * * * * * * * * △ 要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。	1. 强调准备活动的重要性，培养学生的安全意识。 2. 鼓励学生积极面对考核，树立信心。

<p>二 基 本 部 分 70'</p>	<p>1. 男生 1000 米考核 分组进行，记录成绩。 强调跑步姿势和呼吸方法。 记录完成时间。</p> <p>2. 男生引体向上考核 正握单杠，连续完成。 记录完成次数。</p> <p>3. 女生 800 米考核 分组进行，记录成绩。 强调跑步节奏和呼吸配合。 记录完成时间。</p> <p>4. 女生仰卧起坐考核 规定时间内完成。 记录完成次数。</p>	<p>70'</p>	<p>根据 学生 情况</p>	<p>1. 考核组织 分组进行，教师计时/计数，学生互相鼓励。</p> <p>2. 考核方法 (1) 教师讲解考核标准和注意事项。 (2) 学生分组考核，教师记录成绩。 (3) 考核后，教师点评，指出改进方向。</p> <p>3. 考核要求 (1) 格遵守考核规则，诚实守信。 (2) 尽力而为，挑战自我。 (3) 考核结束后，互相鼓励，共同进步。</p>	<p>1. 培养学生的公平竞争意识，强调诚信的重要性。</p> <p>2. 鼓励学生勇于挑战自我，不畏艰难。</p> <p>3. 强调团队合作和互相支持的精神。</p>
<p>三 结 束 部 分 5'</p>	<p>1. 放松活动</p> <p>2. 总结本次考核情况。</p> <p>3. 宣布下次课的内容安排</p> <p>师生再见。</p>	<p>5'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>1. 教学组织 同准备部分</p> <p>5. 教学方法 同准备部分</p> <p>3. 教学要求 教师领做放松活动，学生跟随。充分拉伸放松身体各个关节。</p>	<p>1. 鼓励学生正视考核成绩。</p> <p>2. 强调持续锻炼的重要性，保持运动习惯。</p> <p>3. 培养学生的感恩心态。</p>
<p>课堂 小结</p>	<p>1. 本次课考核，学生积极参与，展现了良好的精神风貌。</p> <p>2. 通过考核，评估了学生的身体素质水平，为后续的教学提供了参考。</p> <p>3. 强调了公平竞争、勇于挑战和团队合作的重要性，培养了学生的综合素质。</p>				

第15次课

考核内容		武术套路 （包括五步拳、少年拳、少年剑）			
考核目标		<p>1. 知识目标：学生能够熟练掌握五步拳、少年拳和少年剑全套动作的名称、路线及基本要领。</p> <p>2. 能力目标：学生能够连贯、准确地完成五步拳、少年拳和少年剑全套动作，提高身体的柔韧性、协调性和力量素质。</p> <p>3. 思政目标：通过考核，进一步培养学生的武术精神，强化学生的毅力、耐心和自信心，同时培养学生的团队合作精神和公平竞争意识。</p>			
重点难点		<p>1. 重点：五步拳、少年拳和少年剑全套动作的连贯性、准确性和发力点。</p> <p>2. 难点：套路中复杂动作的衔接与转换，以及动作的力度、节奏感和身体协调性。</p>			
部分	教学内容	时间	次数	组织教学与要求	课程思政
一 准 备 部 分 15'	<p>课堂常规： 1. 检查人数，整理服装，安排见习生。</p> <p>2. 准备活动 慢跑热身</p> <p>徒手操 (1) 头部运动。 (2) 肩部运动。 (3) 肩绕环。 (4) 腰部运动。 (5) 髋部运动。 (6) 膝关节运动。 (7) 手腕踝关节运动。 (8) 弓步压腿。 (9) 仆步压腿。</p>	15'	各 4*8	<p>教学组织 ***** ***** △</p> <p>要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精神饱满、动作整齐、规范。 3. 徒手操动作轻松自然、舒展 4. 认真充分活动身体各个关节。</p>	<p>1. 强调武术精神，培养学生的纪律性和团队精神。</p> <p>2. 鼓励学生积极面对考核，树立自信心。</p>

<p>二 基 本 部 分 70'</p>	<p>1. 男生 1000 米考核 分组进行，记录成绩。 强调跑步姿势和呼吸方法。 记录完成时间。 2. 男生引体向上考核 正握单杠，连续完成。 记录完成次数。 3. 女生 800 米考核 分组进行，记录成绩。 强调跑步节奏和呼吸配合。 记录完成时间。 4. 女生仰卧起坐考核 规定时间内完成。 记录完成次数。</p>	<p>70'</p>	<p>根据 学生 情况</p>	<p>1. 考核组织 分组进行，每个套路都要考核，教师和其他学生观看并评分。 2. 考核方法 (1) 教师讲解考核标准和注意事项。 (2) 学生依次进行考核，教师记录成绩并点评。 (3) 考核后，教师点评，指出改进方向。 3. 考核要求 (1) 格遵守考核规则，诚实守信。 (2) 动作准确、连贯，注重发力点和节奏感 (3) 考核结束后，互相鼓励，共同进步。</p>	<p>1. 培养学生的公平竞争意识，强调诚信考核。 2. 鼓励学生勇于挑战、坚持到底。 3. 强调武术中的礼仪和尊重，培养学生的文明习惯和道德品质。</p>
<p>三 结 束 部 分 5'</p>	<p>1. 放松活动 2. 总结本次考核情况。 3. 宣布下次课的内容安排 师生再见。</p>	<p>5'</p>	<p>各 4*8</p>	<p>1. 教学组织 同准备部分 6. 教学方法 同准备部分 3. 教学要求 教师领做放松活动，学生跟随。充分拉伸放松身体各个关节。</p>	<p>1. 鼓励学生正视考核成绩。 2. 强调持续锻炼的重要性，保持运动习惯。 3. 培养学生的感恩心态。</p>
<p>课堂 小结</p>	<p>1. 进行武术套路（五步拳、少年拳、少年剑）考核，学生积极参与，展现了良好的武术风采和竞技水平。 2. 通过考核，评估了学生的武术技能掌握情况，发现了学生的优点和不足，为后续的教学提供了有针对性的指导方向。 3. 强调了武术精神、公平竞争和团队合作的重要性，进一步提升了学生的综合素质和武德修养。</p>				