



揭阳职业技术学院

# 艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 \_\_\_\_\_  
班级 \_\_\_\_\_ 南枝拳 8、9 班  
课程 \_\_\_\_\_ 体育二 (南枝拳)  
学时 \_\_\_\_\_ 36  
任课教师 \_\_\_\_\_ 林拥源

揭阳职业技术学院公共体育教研室

## (第1周)

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

基本部分	65分钟	<p>一. 复习手型、手法和基本步型 冲拳、凤眼拳、顶腕、虎爪、劈手；侧踢、飞蹬、转身侧踢、踩腿、蹬地飞跳步。</p> <p>1. 基本手型并结合手法的练习 2. 基本步型以及步型之间的相互转换的练习 要求：符合技术规格，动作到位。</p> <p>二. 身体素质练习 立定跳远</p>	<p>一. 复习手型、手法和基本步型</p> <p>1. 基本手型并结合手法的练习 2. 基本步型以及步型之间的相互转换的练习 要求：符合技术规格，动作到位。 队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织教法：</p> <p>1. 辅助活动：摆臂练习、高抬腿跑和小步跑。 2. 讲解长跑时应注意的事项 3. 学生集体练习，见习生休息。</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松 2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题 队形：</p> <p style="text-align: center;">×××××××× ××××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材			<p>运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

## (第2周)

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

基本部分	65分钟	<p>一. 复习南枝拳“削竹”套路第一至三段全部动作 要求：符合技术规格，动作到位。</p> <p>二. 身体素质练习 100米</p>	<p>组织教法： 1. 教师示范动作 2. 教师边示范边讲解动作 3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。 4. 教师口令指挥，学生集体练习。 5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</p> <p>组织队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织教法： 1. 辅助活动：摆臂练习、高抬腿跑和小步跑。 2. 讲解长跑时应注意的事项 3. 学生集体练习，见习生休息。</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松 2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

## (第3周)

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

基本部分	65分钟	<p>一、学习南枝拳“培忤”套路第一段动作 立正.预备式（面南朝北）一序手抱拳</p> <p>三. 身体素质练习 立定跳远</p>	<p>组织教法： 1. 教师示范动作 2. 教师边示范边讲解动作 3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。 4. 教师口令指挥，学生集体练习。 5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</p> <p>组织队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织教法： 1. 辅助活动：摆臂练习、高抬腿跑和小步跑。 2. 讲解长跑时应注意的事项 3. 学生集体练习，见习生休息。</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松 2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">×××××××× ××××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

## (第4周)

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

基本部分	65分钟	<p>一. 学习南枝拳“培忤”套路第一段动作 左开步培忤—右开步培忤</p> <p>二. 身体素质练习 100米</p>	<p>组织教法： 1. 教师示范动作 2. 教师边示范边讲解动作 3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。 4. 教师口令指挥，学生集体练习。 5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</p> <p>组织队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织教法： 1. 辅助活动：摆臂练习、高抬腿跑和小步跑。 2. 讲解长跑时应注意的事项 3. 学生集体练习，见习生休息。</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松 2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材			<p>运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

## (第5周)

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

基本部分	65分钟	<p>一. 学习南枝拳“培忤”套路第一段动作 左开步培忤—右开步培忤</p> <p>二. 身体素质练习 立定跳远</p>	<p>组织教法： 1. 教师示范动作 2. 教师边示范边讲解动作 3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。 4. 教师口令指挥，学生集体练习。 5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</p> <p>组织队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织教法： 1. 辅助活动：摆臂练习、高抬腿跑和小步跑。 2. 讲解长跑时应注意的事项 3. 学生集体练习，见习生休息。</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松 2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">×××××××× ××××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

## (第6周)

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



## (第7周)

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

基本部分	65分钟	<p>一. 学习南枝拳“培忤”套路第二段动作          纺手转换（面北朝南）</p> <p>二. 身体素质练习          立定跳远</p>	<p>组织教法：          1. 教师示范动作          2. 教师边示范边讲解动作          3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。          4. 教师口令指挥，学生集体练习。          5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</p> <p>组织队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × ×          × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织教法：          1、学生规范做动作，老师负责监督和          指导；          2、学生集体练习，见习生休息。</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍          2. 放松练习          3. 课上小结          4. 布置课外作业          5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操          (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋          (3) 边慢走边抖动身体放松          2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××××          ××××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40%          平均心率：120-140次/分</p>

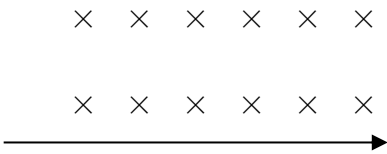



## (第8周)

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

基本部分	65分钟	<p>一. 学习南枝拳“培忤”套路第二段动作 左开步培忤—右开步培忤</p> <p>二. 身体素质练习</p> <p>1. 俯卧撑      30次×2组(男)                   15次×2组(女)</p> <p>2. 推小车      20米×2组(男)                   10米×2组(女)</p>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做, 学生模仿动作。</li> <li>4. 教师口令指挥学生集体练习</li> <li>5. 学生分组练习, 教师巡视指导; 纠正错误动作, 强调动作要领。</li> <li>6. 教师讲解动作的攻防含义</li> </ol> <p>队形:</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×  ×       ───────────────────▶ </pre> <p style="text-align: center;">△▽</p> <p>要求: 符合技术规格, 动作到位、连贯顺畅。</p> <p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 松肩甩手</li> <li>(2) 转腰松髋</li> <li>(3) 边慢走边抖动身体放松</li> </ol> </li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形:</p> <pre>       ×××××××       ××××××× </pre> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度: 35-40%</p> <p>平均心率: 120-140次/分</p>

## (第9周)

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

基本部分	65分钟	<p>一. 学习南枝拳“培忞”套路第二段动作 左开步培忞—右开步培忞</p> <p>二. 身体素质练习 100米</p>	<p>组织教法： 1. 教师示范动作 2. 教师边示范边讲解动作 3. 教师领做，学生模仿动作。 4. 教师口令指挥学生集体练习 5. 学生分组练习，教师巡视指导；纠正错误动作，强调动作要领。 6. 教师讲解动作的攻防含义</p> <p>队形：     </p> <p>要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>组织教法： 1. 见习的学生休息 2. 集体进行练习。</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松 2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</p> <p>队形：     </p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

## (第 10 周)

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

基本部分	65分钟	<p>一、复习南枝拳“培忤”套路第二段动作 复习动作 连贯练习</p> <p>二、身体素质练习 立定跳远</p>	<p>组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。</li> <li>4. 教师口令指挥，学生集体练习。</li> <li>5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▽△</p> <p>二、身体素质练习的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 松肩甩手</li> <li>(2) 转腰松髋</li> <li>(3) 边慢走边抖动身体放松</li> </ol> </li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

## (第 11 周)

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

基本部分	65分钟	<p>一、学习南枝拳“培忤”套路第三段动作： 动作：抵脚直拳—二郎担山</p> <p>二、身体素质练习 100米</p>	<p>组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。</li> <li>4. 教师口令指挥，学生集体练习。</li> <li>5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×  ▽△</p> <p>二、身体素质练习的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松</li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××  △</p>
场地器材			<p>运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

(第 12 周)

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

基本部分	65分钟	<p>一、学习南枝拳“培忞”套路第三段动作： 动作：泰山压顶—武松脱锁</p> <p>二、身体素质练习 立定跳远</p>	<p>组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。</li> <li>4. 教师口令指挥，学生集体练习。</li> <li>5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×  ▽△</p> <p>二、身体素质练习的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松</li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××  △</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

## (第 13 周)

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

基本部分	65分钟	<p>一、学习南枝拳“培忤”套路第三段动作： 动作：直马冲拳—反云肩—收势</p> <p>二、身体素质练习 100米</p>	<p>组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做，学生慢速度模仿练习。</li> <li>4. 教师口令指挥，学生集体练习。</li> <li>5. 学生分组练习，教师个别指导；纠正错误动作，强调动作要领。</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×  ▽△</p> <p>二、身体素质练习的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 边慢走边抖动身体放松</li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××  △</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

## (第 14 周)

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

基本部分	65分钟	<p>一、复习南枝拳“培忤”套路第三段动作并进行连贯练习 复习动作 连贯练习</p> <p>二、身体素质练习</p> <p>1. 俯卧撑      30次×2组（男）                   15次×2组（女）</p> <p>2. 推小车      20米×2组（男）                   10米×2组（女）</p>	<p>一、复习南枝拳“培忤”套路第三段动作并进行连贯练习： 队形：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>二、身体素质练习的组织教法</p> <p>1. 见习的学生休息 2. 集体进行练习。</p>
结束部分	10分钟	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 （1）松肩甩手 （2）转腰松髋 （3）边慢走边抖动身体放松 2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题 队形：</p> <p style="text-align: center;">×××××××× ××××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

## (第 15 周)

<b>教学内容</b>		1、复习南枝拳“培忞”套路第一至二段全部动作 2、身体素质练习	
<b>教学目标</b>		1、通过复习，使学生巩固和提高南枝拳“培忞”套路第一至二段全部动作完成的质量 2、通过素质练习，培养学生的力量、柔韧及协调等素质	
<b>教学重点</b>		套路动作技术规范、动作到位	
<b>教学难点</b>		动作之间的连贯性	
<b>课程思政元素</b>		1、通过南枝拳的学习，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱 2、通过武德教育，增强学生对我国民族传统文化的热爱和爱国主义精神	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	组织队形： ××××××× ××××××× △  要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。
准备部分	10分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体侧运动 (5)体转运动 (6)腹背运动 (7)弓步压腿 (8)仆步压腿 (9)活动手、腕关节	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △  要求：学生的思想要认真重视、动作到位，幅度由小到大逐渐进行。

基本部分	65分钟	<p>一. 复习南枝拳“培忤”套路第一至二段全部动作并进行连贯练习</p> <p>二. 身体素质练习</p> <p>蛙跳练习 (男) 100米 (女) 50米</p> <p>鸭子步练习 (男) 100米 (女) 50米</p>	<p>组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做, 学生模仿动作。</li> <li>4. 教师口令指挥学生集体练习</li> <li>5. 学生分组练习, 教师巡视指导; 纠正错误动作, 强调动作要领。</li> <li>6. 教师讲解动作的攻防含义</li> </ol> <p>队形:</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×  ×       ───────────────────▶                                 △▽ </pre> <p>要求: 符合技术规格, 动作到位、连贯顺畅。</p> <p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 松肩甩手</li> <li>(2) 转腰松髋</li> <li>(3) 边慢走边抖动身体放松</li> </ol> </li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形:</p> <pre>       ×××××××       ×××××××                                 △ </pre>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度: 35-40%</p> <p>平均心率: 120-140次/分</p>

## (第 16 周)

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

基本部分	65分钟	<p>一. 复习南枝拳“培忤”套路第一至三段全部动作并进行连贯练习</p> <p>二. 身体素质练习 100米</p>	<p>组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作</li> <li>2. 教师边示范边讲解动作</li> <li>3. 教师领做，学生模仿动作。</li> <li>4. 教师口令指挥学生集体练习</li> <li>5. 学生分组练习，教师巡视指导；纠正错误动作，强调动作要领。</li> <li>6. 教师讲解动作的攻防含义</li> </ol> <p>队形：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×  ×       ───────────────────→                                      △▽ </pre> <p>要求：符合技术规格，动作到位、连贯顺畅。</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 见习的学生休息</li> <li>2. 集体进行练习。</li> </ol>
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合队伍</li> <li>2. 放松练习</li> <li>3. 课上小结</li> <li>4. 布置课外作业</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放松操             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 松肩甩手</li> <li>(2) 转腰松髋</li> <li>(3) 边慢走边抖动身体放松</li> </ol> </li> <li>2. 根据上课的情况提出表扬和指出存在的问题</li> </ol> <p>队形：</p> <pre>       ×××××××       ×××××××                                      △ </pre>
场地器材		运动负荷	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

## (第 17 周)

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

基本部分	65分钟	<p>期末南枝拳专项考核内容：</p> <p>南枝拳“培忤”套路一至三段</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解考核内容、要求及注意事项</li> <li>2、学生按学号顺序逐一进行考试</li> <li>3、其他学生一旁静观</li> <li>4、教师根据学生的考核表现，公正、准确进行评分</li> <li>5、总结考核情况，并现场公布结果</li> </ol>
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、在老师的带领下集体做放松运动</li> <li>2、教师总结本次考核情况</li> <li>3、整理器材，师生再见</li> </ol> <p><b>组织队形：</b></p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇ </pre>
场地器材	毽球 40 个		<p><b>运动负荷</b></p> <p>练习密度：30-35%</p> <p>平均心率：120-135次/分</p>

## (第 18 周)

<b>教学内容</b>		期末身体素质考核：男生：100 米、立定跳远；女生：100 米、立定跳远	
<b>教学目标</b>		通过身体素质考核，检验学生本学期身体素质的锻炼效果	
<b>教学重点</b>		中长跑身体对呼吸的控制、调节	
<b>教学难点</b>		考核过程对身体体力的合理分配	
<b>课程思政元素</b>		<p>1、通过考核，锻炼学生的身体素质及心理素质，达到身心全面发展的目标，培养学生认真对待、态度端正的应试精神及顽强拼搏、奋勇争先的优良品质；</p> <p>2、通过考核过程中学生的相互加油助力，培养学生之间互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风。</p>	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准备部分</b>	<b>15 分钟</b>	<p><b>一、课堂常规</b></p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p> <p><b>二、慢跑热身</b></p> <p><b>三、徒手操</b></p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇                 ▲                     </pre> <p><b>注意：</b>集合时做到快、静、齐。 <b>要求：</b>认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p><b>组织教法：</b></p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>3、1 号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p><b>要求：</b></p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p><b>组织队形：</b>同上</p>

基本部分	65分钟	<p>期末身体素质考核：</p> <p>男生： 100米、立定跳远</p> <p>女生： 100米、立定跳远</p> <p>标准：详见教材</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解考核内容、要求及注意事项</li> <li>2、学生按学号顺序分组（100米，3人一组）或逐一（立定跳远）进行考试</li> <li>3、其他学生一旁静观</li> <li>4、教师根据学生的考核表现，公正、准确进行评分</li> <li>5、总结考核情况，并现场公布结果</li> </ol>
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、在老师的带领下集体做放松运动</li> <li>2、教师总结本学期教学及考核情况</li> <li>3、整理器材，师生再见</li> </ol> <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇ </pre>
场地器材	田径场、秒表、体操垫 8 张		<p>运动负荷</p> <p>练习密度：30-35%</p> <p>平均心率：120-135次/分</p>