



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 2025级

课程 体育二（武术）

学时 36

任课教师 林秋生、邓耀明、钟晓雄、郑骋、

林桂生、罗林苗

揭阳职业技术学院公共体育教研室

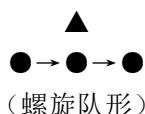

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	
班别 (人数)		课次	1				
教学内容	1. 理论课《武术运动文化》 2. 实践课《八段锦基本手型、步型介绍》						
教学目标	1. 知识目标：了解武术文化的核心内涵、八段锦的养生价值及历史渊源。 2. 技能目标：掌握八段锦的三种基本手型（掌、拳、勾）和两种步型（马步、弓步）。 3 思政目标：通过武术文化学习增强文化自信，通过八段锦练习培养专注力与持之以恒的精神。						
重点难点	重点：1. 武术“内外兼修”的文化特质；2. 八段锦手型与步型的动作规范。 难点：1. 马步的稳定性与重心控制；2. 手型转换的协调性。						
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'	1. 课堂常规 (1) 集合整队，师生抱拳礼互敬 (2) 强调课堂安全与传统文化礼仪 2. 热身活动 (1) 关节绕环（颈、肩、腕、膝） (2) 原地踏步配合呼吸练习	15'	4×8 拍	1. 教学组织 ***** ***** △ 2. 教学方法 - 抱拳礼动作标准 - 热身时呼吸均匀，动作到位	通过抱拳礼强化尊师重道的传统美德		
二 基 本 部 分	一、武术运动文化讲解 1. 武术的哲学基础（阴阳、五行） 2. 八段锦的养生价值与历史发展 二、八段锦基本功 1. 基本手型： - 掌（五指微分，掌心含空） - 拳（四指卷握，拇指压食指） - 勾（五指捏拢，腕部下屈） 2. 基本步型： - 马步（两脚平行，膝盖不过脚尖） - 弓步（前腿屈膝90°，后	20' 40'	示范3 次 练习5 组	1. 教学组织 ***** ***** △ ***** ***** 2. 教学方法 (1) 教师示范并讲解拉伸动作的要领与注意事项。 (2) 学生模仿练习，教师给予指导与纠正。 (3) 学生分组练习，相互帮助与监督，提高拉伸效果。 2. 教学要求	1. 结合“天人合一”思想培养生态意识 2. 通过反复练习锤炼意志品质		

70'	腿蹬直)			<p>(1) 拉伸动作要缓慢、均匀，避免用力过猛导致受伤。</p> <p>(2) 感受肌肉的拉伸感，但避免过度疼痛。</p> <p>(3) 拉伸后要进行适当的放松与恢复。</p>	
三 结 束 部 分 5'	<p>1. 总结本次课教与学的情况</p> <p>2. 宣布下次课的内容安排</p> <p>3. 师生再见。</p>	5'		<p>1. 教学组织 同准备部分</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。</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>	强调“练养结合”的传统养生智慧
课堂 小结	<p>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。</p> <p>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。</p>				

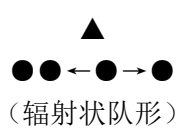

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	
班别 (人数)		课次	2				

教学内容	1. 八段锦功法动作（第 1-2 式）学习 第一式：两手托天理三焦 第二式：左右开弓似射雕					
教学目标	1. 知识目标：了解八段锦前两式的动作要领及养生作用。理解动作与呼吸配合的重要性。 2. 技能目标：掌握八段锦第 1-2 式的完整动作流程。学会“起吸落呼”的呼吸配合方法。 3. 思政目标：通过八段锦学习，培养“动静结合”的养生观念。增强学生对传统健身文化的认同感。					
重点难点	重点：1. 动作路线的准确性（如托掌高度、拉弓角度）2. “起吸落呼”的呼吸节奏 难点：1. 动作与呼吸的同步协调 2. 第二式马步转换时的重心稳定					
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'	1. 课堂常规 (1) 师生抱拳礼互敬 (2) 强调“松静自然”的要求 2. 专项热身 (1) 肩部绕环（配合呼吸） (2) 马步重心转换练习	15'	4×8 拍	组织： ▲（教师） ●●●●●● ●●●●●● 要求： - 热身时关注呼吸深度 - 马步膝盖不超过脚尖	通过礼仪 强化传统 文化传承 意识	
二 基 本 部 分 70'	(一) 八段锦第1-2式教学 1. 第一式分解教学 - 动作：两手上托→下落 - 呼吸：上托吸气，下落呼气 2. 第二式分解教学 - 动作：马步开弓→并步收势 - 呼吸：开弓呼气，收势吸气 (二) 呼吸配合训练 1. 单独练习呼吸节奏（无动作） 2. 慢动作配合呼吸（教师口令引导）	30' 40'	每式 6遍	组织： ▲ ●●● ●●● 要求： - 托掌时中指相对 - 拉弓时肘与肩平 - 呼吸深、长、匀	1. 结合 “三焦调 理”讲解中 医养生智 慧 2. 通过重 复练习培 养耐心	



<p>三 结 束 部 分 5'</p>	<p>1. 放松活动 - 云手摆臂放松 - 静立调息（逆腹式呼吸）</p> <p>2. 总结 - 强调“意守动作”的练习要点</p>	<p>5'</p>	<p>2组</p>	<p>1. 组织: 散点站位</p> <p>2. 要求: - 调息时闭眼内观</p>	<p>渗透“练养相兼”的传统理念</p>
<p>课堂 小结</p>	<p>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. 鼓励学生课后多加练习。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材
班别 (人数)		课次	3			
教学内容	1. 八段锦功法动作（第3-4式）学习 第三式：调理脾胃须单举；第四式：五劳七伤往后瞧 2. 复习前4式，巩固动作规范度					
教学目标	1. 知识目标：理解3-4式对内脏的调理作用（脾胃/脊柱），掌握“上举下按”“转腰后瞧”的动作原理。 2. 技能目标：独立完成3-4式动作，前4式串联时呼吸配合准确。 3. 思政目标：通过“调理脾胃”式，了解中医“治未病”思想，培养“形神合一”的专注练习态度。					
重点难点	重点：第三式上下对拉劲力的掌握，第四式转腰与眼神的配合。 难点：单举时的躯干中正保持，后瞧时的脊柱旋转幅度控制。					
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'	1. 课堂常规 (1) 抱拳礼+课堂纪律重申 (2) 安全提示（转腰幅度控制） 2. 定向热身 (1) 脊柱旋转练习（配合呼吸） (2) 提踵-下按组合练习	5' 10'	4×8拍	组织：  (螺旋队形) 要求： - 热身时想象“拉直脊柱” - 下按动作沉肩坠肘	通过脊柱旋转强调“立身中正”的做人道理	
二 基 本 部 分 70'	一、新授3-4式 1. 第三式分解教学 - 动作：左上右下→右上左下 - 呼吸：上举吸气，下按呼气 2. 第四式纠错要点 - 转腰时固定髋部 - 眼神追随中指 二、综合练习 1. 分段练习：1-2式+3-4式 2. 完整串联前4式（配乐）	25' 25' 20'	单式8遍 串联3遍	组织：  (前后错位站位) 要求： - 单举时力达掌根 - 后瞧时下颌微收 - 配乐练习保持队形整齐	1. 结合“脾胃调理”讲解饮食养生 2. 通过队形保持培养集体意识	
三	1. 放松活动	3'	2组	组织：	渗透“预防	



结 束 部 分 5'	<ul style="list-style-type: none"> - 太极云手放松 - 穴位拍打（足三里+命门） 2. 总结提升 - 展示优秀学生动作范例 	2'		同心圆队形 要求： <ul style="list-style-type: none"> - 拍打穴位力度适中 - 总结时互动提问 	为主”的健 康观念
课堂 小结	<ol style="list-style-type: none"> 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. 鼓励学生课后多加练习。 				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	
班别 (人数)		课次	4				
教学内容	1. 新授内容：八段锦功法动作（第5-6式） 第五式：摇头摆尾去心火；第六式：两手攀足固肾腰 2. 复习内容：整体串联前6式，强化动作衔接流畅性						
教学目标	1. 知识目标：理解5-6式对心肾的调理作用（去火/强肾），掌握“以腰为轴”的动作原理。 2. 技能目标：能独立完成5-6式动作，重心转换稳定，前6式串联时动作连贯。 3. 思政目标：通过“去心火”式渗透情绪管理理念，培养“循序渐进”的终身锻炼意识。						
重点难点	重点：第五式马步摇头的圆弧轨迹，第六式俯身攀足时的脊柱节节放松。 难点：摆尾动作的髋部灵活性控制，攀足时腿后侧柔韧性要求。						
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'	1. 课堂常规 (1) 抱拳礼+安全教育 (2) 特别强调腰部保护 2. 针对性热身 (1) 涮腰练习（正反各8次） (2) 坐位体前屈动态拉伸	5' 10'	4×8 拍	组织：  (辐射状队形) 要求： - 涮腰时保持双脚固定 - 拉伸时呼气加深	通过安全教育强化责任意识		
二 基 本 部 分 70'	一、新授5-6式 1. 第五式分解教学 - 动作：马步摇转→起身摆尾 - 呼吸：摇头吸气，摆尾呼气 2. 第六式纠错要点 - 俯身时从颈椎逐节下弯 - 攀足时直膝勾脚尖 二、综合强化 1. 分段练习：1-4式+5-6式 2. 完整6式串联（配乐）	25' 25' 20'	单式 10遍 串联4 遍	组织：  (环形队形) 要求： - 摇头幅度不超过肩宽 - 攀足最低点保持3秒 - 音乐节奏与呼吸同步	1. 结合“去心火”讲解压力管理 2. 通过环形队形培养全局观		

三 结 束 部 分 5'	1. 放松活动 - 猫式伸展（活化脊柱） - 揉按涌泉穴（滋肾清热） 2. 总结提升 - 对比前后动作变化	3' 2'	2组	组织： 散点自由站位 要求： - 穴位按压有酸胀感 - 主动发言交流	强调“自省 精进”的成 长思维
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. 鼓励学生课后多加练习。				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	
班别 (人数)		课次	5				
教学内容	1. 新授内容：段锦功法动作（第7-8式） 第七式：攒拳怒目增气力；第八式：背后七颠百病消 2. 强化内容：完整八段锦演练及动作纠错						
教学目标	1. 知识目标：理解7-8式对肝胆、全身气血的调理作用，掌握“力发腰马”“脊柱对拉”的动作原理。 2. 技能目标：能独立完成7-8式动作，冲拳路线准确，全套动作呼吸配合基本顺畅。 3. 思政目标：通过“怒目攒拳”培养坚毅果敢精神，通过“七颠”动作强化脚踏实地的人生态度。						
重点难点	重点：第七式冲拳的寸劲爆发，第八式提踵颠足的脊柱对拉感。 难点：怒目与冲拳的同步协调，颠足时全身放松与紧张的瞬间转换。						
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'	1. 课堂常规 (1) 抱拳礼+气沉丹田要求 (2) 强调“收势归元”意识 2. 专项激活 (1) 马步冲拳（空击） (2) 提踵-落地震动练习	5' 10'	8×8拍	组织：  (三角阵型) 要求： - 冲拳呼气带“哈”声 - 落地震动轻缓	通过丹田意识培养“收放自如”的处世哲学		
二 基 本 部 分 70'	一、新授7-8式 1. 第七式分解教学 - 动作：攒拳怒目→回收展臂 - 呼吸：冲拳呼气，收拳吸气 2. 第八式精讲 - 提踵吸气（脚趾抓地） - 颠足呼气（震涌泉穴） 二、完整演练 1. 分段纠错：重点修正5-8式 2. 配乐完整演练（两遍）	25' 25' 20'	单式12遍 全套2遍	组织：  (八卦方位站位) 要求： - 冲拳时肘不过肋 - 颠足时牙关轻叩 - 演练时保持气韵连绵	1. 结合“怒目”动作培养斗争精神 2. 通过方位站位理解传统文化空间观		

<p>三 结 束 部 分 5'</p>	<p>1. 放松活动 - 猫式伸展（活化脊柱） - 甩臂抖腕（缓解拳劲）</p> <p>2. 全套总结</p>	<p>3'</p> <p>2'</p>	<p>2组</p>	<p>组织: 自由散开</p> <p>要求: - 猫式需明确呼吸与脊 柱运动的同步 - 甩臂时自然呼吸不憋 气</p>	<p>强化“终始 有度”的仪 式感教育</p>
<p>课堂 小结</p>	<p>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. 鼓励学生课后多加练习。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	
班别 (人数)		课次	6				
教学内容	1. 八段锦强化练习，提升动作质量 2. 融入思政元素，讲述八段锦传承故事						
教学目标	1. 知识目标：理解“怒目疏肝”“颠足强肾”的简易养生原理。 2. 技能目标：掌握“冲拳不耸肩”“颠足轻落地”等实用技巧。 3. 思政目标：通过动作精进培养“精益求精”的职业态度。						
重点难点	重点：冲拳时肩部放松（类比手机打字时的肩颈保护），颠足震动传导感（体会地面对身体的反馈）。 难点：工作疲劳状态下的动作规范保持，传统养生观念向现代健康习惯的转化。						
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'	1. 课堂常规 (1) 抱拳礼+气沉丹田要求 (2) 强调“收势归元”意识 2. 专项激活 (1) 马步冲拳（空击） (2) 提踵-落地震动练习	5' 10'	8×8 拍	组织：  （三角阵型） 要求： - 冲拳呼气带“哈”声 - 落地震动轻缓		通过丹田意识培养“收放自如”的处世哲学	
二 基 本 部 分 70'	二、新授7-8式 1. 第七式分解教学 - 动作：攒拳怒目→回收展臂 - 呼吸：冲拳呼气，收拳吸气 2. 第八式精讲 - 提踵吸气（脚趾抓地） - 颠足呼气（震涌泉穴） 二、完整演练 1. 分段纠错：重点修正5-8式 2. 配乐完整演练（两遍）	25' 25' 20'	单式 12遍 全套2 遍	组织：  （八卦方位站位） 要求： - 冲拳时肘不过肋 - 颠足时牙关轻叩 - 演练时保持气韵连绵		1. 结合“怒目”动作培养斗争精神 2. 通过方位站位理解传统文化空间观	
三 结	2. 放松活动 - 猫式伸展（活化脊柱）	3'	2组	组织： 自由散开		强化“终始有度”的仪	

束 部 分 5'	- 甩臂抖腕（缓解拳劲） 2. 全套总结	2'	要求： - 猫式需明确呼吸与脊柱运动的同步 - 甩臂时自然呼吸不憋气	式感教育
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. 鼓励学生课后多加练习。			

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	
班别 (人数)		课次	7				
教学内容	1. 八段锦与养生知识拓展 2. 继续巩固八段锦全套动作，注重呼吸与动作配合						
教学目标	1. 知识目标：学生深入理解八段锦的动作名称、路线及基本要领，明晰每个动作的养生功效。 2. 技能目标：熟练完成八段锦全套动作，达到呼吸顺畅、动作协调的练习效果。 3. 思政目标：培养学生对中华传统养生文化的热爱与传承意识，增强文化自信，培养积极向上的生活态度。						
重点难点	重点：八段锦全套动作的规范性和连贯性，确保每个动作都能做到位，动作之间过渡自然流畅。 难点：实现呼吸与动作的高度协调，避免出现呼吸急促或动作与呼吸脱节的情况，尤其是在动作转换时的呼吸调整。						
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'	1. 课堂常规 (1) 教师检查人数，整理服装，安排见习生。 (2) 强调课堂纪律和安全注意事项，营造良好的教学氛围。 2. 准备活动 (1) 慢跑热身：围绕场地慢跑 3 - 4 分钟，速度适中，保持队伍整齐。 (2) 徒手操：头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动，每个动作做 4×8 拍。	15'	-	1. 教学组织： 学生呈两列横队站立，教师位于前方中间位置。 2. 要求： (1) 集合做到快、静、齐，精神饱满。 (2) 热身动作规范、有力，充分活动关节。 (3) 听从教师指挥，积极参与准备活动。		1. 培养学生的纪律意识和团队精神。 2. 强调热身对运动安全的重要性，树立正确的运动观念。	
二 基 本 部 分	1. 八段锦与养生知识拓展 (1) 讲解养生知识：运用多媒体或图片资料，详细讲解八段锦与中医养生的紧密联系，如动作与经络气血运行的关系、根据季节变化调整练习等。 (2) 互动答疑：鼓励学生提问，解答学生在养生知识方面的疑惑。 2. 继续巩固八段锦全套动	20', 50'	- 若 干 次,掌 握 为 止	1. 教学组织： (1) 理论讲解时，学生成两列横队坐在地上，面向教师。 (2) 动作练习时，学生分组分散练习，每组之间保持适当距离。 2. 教学方法： (1) 讲授法讲解养生知识。 (2) 示范法、练习法、		1. 通过讲解八段锦与中医养生的联系，培养学生对传统文化的认同感和自豪感。 2. 在练习过程中，培	

70'	<p>作，注重呼吸与动作配合</p> <p>(1) 教师示范与讲解：教师完整示范八段锦全套动作，边示范边强调动作要领和呼吸方法。</p> <p>(2) 学生分组练习：学生分成若干小组，每组推选一名组长负责组织练习和互相监督。教师巡回指导。</p> <p>(3) 个别指导与集中纠错：对个别学生单独指导，针对普遍问题集中纠错。</p> <p>(4) 集体练习与展示：全体学生集体练习，每组推选代表展示，教师总结点评。</p>			<p>纠错法用于动作教学。</p> <p>3. 教学要求：</p> <p>(1) 认真听讲养生知识，积极思考提问。</p> <p>(2) 练习时动作规范，注重呼吸与动作配合。</p> <p>(3) 相互学习，共同进步，积极参与展示和评价。</p>	<p>养学生坚持不懈、勇于克服困难的品质。</p> <p>3. 通过小组练习和展示，增强学生的团队合作意识和竞争意识。</p>
三 结 束 部 分 5'	<p>1. 放松活动： 教师带领学生进行放松拉伸，如全身抖动、深呼吸放松、腿部和手臂的拉伸等。</p> <p>2. 总结本次课教与学的情况： 总结学生表现，鼓励课后坚持练习。</p> <p>3. 宣布下次课的内容安排： 告知下次课教学内容。</p> <p>4. 师生再见。</p>	5'	-	<p>1. 教学组织： 学生成两列横队站立，跟随教师进行放松活动。</p> <p>2. 教学方法： 教师领做放松动作，引导学生放松身心。</p> <p>3. 教学要求：</p> <p>(1) 放松动作轻松、自然，充分放松肌肉。</p> <p>(2) 认真倾听总结，记住下次课内容。</p>	<p>1. 培养学生良好的运动习惯，重视运动后的放松。</p> <p>2. 鼓励学生持续学习，培养持之以恒的精神。</p>
课堂 小结	<p>1. 回顾本节课重点内容，包括八段锦的养生知识和动作与呼吸配合的要点。强调养生知识对练习八段锦的重要指导意义，以及呼吸与动作配合的关键作用。</p> <p>2. 总结学生学习情况，表扬学生在课堂上积极参与、认真练习的态度，同时指出学生在动作规范和呼吸配合方面仍存在的不足，鼓励学生在课后加强练习，不断提高自己的八段锦水平。</p> <p>3. 鼓励学生将八段锦练习融入日常生活，养成定期锻炼的好习惯，以促进身体健康，传承和弘扬中华传统养生文化。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	脚靶、拳套等
班别 (人数)		课次	8				
教学内容	1. 散打基本站姿、格斗式讲解与练习 2. 散打基本拳法（直拳、勾拳）学习						
教学目标	1. 知识目标：学生能够准确理解散打基本站姿、格斗式以及直拳、勾拳的动作概念、技术要领和发力原理；了解散打基本拳法在实战中的应用场景和作用。 2. 能力目标：学生能够规范、熟练地做出散打基本站姿和格斗式，保持身体平衡与稳定；掌握直拳、勾拳的正确动作，能在练习中体现出一定的力度和速度，提高身体协调性和反应能力。 3. 思政目标：培养学生勇敢、自信、坚韧的品质，在面对挑战时敢于尝试，不畏惧困难；强化学生的纪律意识和自我保护意识，让学生明白在对抗性运动中遵守规则和保护自己与他人的重要性。						
重点难点	重点： 1. 散打基本站姿和格斗式的标准姿势，包括双脚位置、膝盖弯曲程度、身体重心分布、手臂摆放等。 2. 直拳和勾拳的动作规范，如出拳的路线、发力顺序、拳面的正确使用等。 难点： 1. 在保持基本站姿和格斗式的同时，能够灵活地移动和转换姿势，为后续的进攻和防守做好准备。 2. 掌握直拳和勾拳的发力技巧，做到全身协调发力，使拳法具有足够的力量和速度，同时避免因发力不当造成受伤。						
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'	1. 课堂常规 (1) 教师检查人数，整理服装，安排见习生。 (2) 强调课堂纪律和安全事项，如佩戴护具的重要性、避免在训练中打闹等。 2. 热身活动 (1) 慢跑：围绕场地慢跑 4 - 5 分钟，速度适中，保持队伍整齐。 (2) 关节活动操：头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动，每个动作做 4×8 拍。	15'	-	1. 教学组织： 学生成两列横队集合，教师位于前方。 2. 要求： (1) 集合迅速，做到快、静、齐。 (2) 认真进行热身活动，充分活动关节，为训练做好准备。 (3) 听从教师指挥，遵守课堂纪律。		培养学生的纪律意识和安全意识，为课堂训练营造良好氛围。	
	1. 散打基本站姿、格斗式讲	25'	原地	1. 教学组织：		1. 通过散	

<p>二 基 本 部 分 70'</p>	<p>解与练习 (1) 讲解示范：教师详细讲解并示范散打基本站姿和格斗式的动作要领。 (2) 分解练习：学生跟随教师口令进行分解动作练习，教师逐个纠正姿势。 (3) 移动练习：学生进行基本站姿和格斗式的移动练习，两人一组互相观察纠正。 2. 散打基本拳法（直拳、勾拳）学习 (1) 直拳讲解与练习：教师讲解直拳动作要领并示范，学生进行原地空击和打靶练习。 (2) 勾拳讲解与练习：教师讲解勾拳动作要领并示范，学生进行原地空击和打靶练习。 (3) 组合练习：将直拳和勾拳进行组合练习。</p>	<p>45'</p>	<p>空击 每组 10 - 15 次,练 习 3 - 4 组; 打靶 练习 每组 1 - 2 分钟, 练习 3 - 4 组; 组合 练习 每组 5 - 8 次,练 习 3 - 4 组</p>	<p>(1) 讲解示范时,学生成两列横队面向教师。 (2) 练习时,学生分组分散进行,保持适当间距。 2. 教学方法: (1) 讲解法传授动作知识。 (2) 示范法展示标准动作。 (3) 练习法让学生巩固动作。 (4) 纠错法及时纠正错误动作。 3. 教学要求: (1) 认真听讲,仔细观察教师示范。 (2) 练习时严格按照动作要领进行,注意发力顺序。 (3) 相互学习,积极交流,共同提高。</p>	<p>打技术学习,培养学生勇敢尝试、不怕困难的精神。 2. 在分组练习中,增强学生的团队协作意识和沟通能力。 3. 强调练习中的自我保护,培养学生的安全意识和责任感。</p>
<p>三 结 束 部 分 5'</p>	<p>1. 放松活动: 教师带领学生进行全身放松拉伸,如手臂拉伸、腿部抖动、肩部按摩等。 2. 课堂总结: 教师总结本次课教学内容,评价学生学习情况,指出问题和改进方向。</p>	<p>5'</p>	<p>-</p>	<p>1. 教学组织: 学生成两列横队站立,跟随教师进行放松活动。 2. 教学方法: 教师领做放松动作,引导学生放松身心。 3. 教学要求: (1) 放松动作轻松自然,充分缓解肌肉疲劳。 (2) 认真倾听总结,接受评价,明确改进方向。</p>	<p>培养学生良好的运动习惯,重视运动后的放松;鼓励学生持续学习,不断进步。</p>
<p>课堂 小 结</p>	<p>1. 回顾本节课重点内容,包括散打基本站姿、格斗式以及直拳、勾拳的动作要点、发力顺序和练习注意事项,强调其在散打学习中的重要性。 2. 总结学生学习情况,表扬积极参与和动作掌握较好的学生,针对共性问题鼓励学生课后加强练习。 3. 再次强调安全事项,鼓励学生保持学习热情,坚持练习提高散打技能水平。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	脚靶、拳套等
班别 (人数)		课次	9				
教学内容	1. 散打基本腿法（侧踢、正蹬）学习 2. 复习散打基本拳法、腿法，进行简单组合练习						
教学目标	1. 知识目标：学生理解散打侧踢、正蹬腿法的动作原理、技术要领，以及基本拳法与腿法组合的逻辑和应用场景。 2. 能力目标：学生熟练掌握侧踢、正蹬的规范动作，能在练习中展现出一定的力量、速度和准确性；能够流畅完成基本拳法和腿法的简单组合动作，提升身体协调性、反应能力和节奏感。 3. 思政目标：培养学生勇敢自信、坚韧不拔的意志品质，增强学生的竞争意识和团队合作精神，同时强化安全意识和规则意识。						
重点难点	重点： 1. 侧踢、正蹬腿法的动作规范，包括提膝、送髋、发力顺序以及支撑脚的稳定。 2. 基本拳法和腿法简单组合的连贯性与节奏感。 难点： 1. 侧踢、正蹬时身体的平衡控制和发力的整体性，避免因失衡导致摔倒或发力不足。 2. 在组合练习中，根据不同情况灵活运用拳法和腿法，做到动作转换自然、协调。						
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'	1. 课堂常规 (1) 教师检查人数，整理服装，安排见习生。 (2) 强调课堂纪律、安全事项，如避免在训练中随意打闹、正确使用护具等。 2. 热身活动 (1) 慢跑：围绕场地慢跑 5 分钟，速度适中，保持队伍整齐，使身体微微发热。 (2) 关节活动操：头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动，每个动作做 4×8 拍。 (3) 专项热身：高抬腿跑、踢腿练习（前踢、侧踢原地交替进行），各做 2 组，每组 30 秒。	15'	-	1. 教学组织： 学生成两列横队集合，教师位于前方。 2. 要求： (1) 集合迅速，保持安静，听从指挥。 (2) 热身动作规范、到位，充分活动各关节和肌肉群，预防运动损伤。 (3) 认真对待专项热身，为学习新内容做好准备。		1. 培养学生的纪律意识和组织性。 2. 强化安全意识，让学生认识到热身和遵守规则的重要性。	

<p>二 基 本 部 分 70'</p>	<p>1. 散打基本腿法（侧踢、正蹬）学习</p> <p>（1）侧踢讲解与示范：教师讲解侧踢动作要领，包括站立姿势、提膝、转髋、送腿、踢击和回收的动作顺序，以及发力点和呼吸配合。随后进行完整示范和分解示范。</p> <p>（2）侧踢分解练习：学生跟随教师口令进行分解动作练习，先进行原地提膝练习，体会提膝的高度和转髋的动作；再进行提膝送腿练习，着重感受发力顺序。每组练习 10 - 15 次，共练习 3 组。</p> <p>（3）侧踢完整练习：学生进行侧踢的完整动作练习，可先进行空击练习，熟悉动作节奏和连贯性；然后两人一组，一人持靶，另一人进行侧踢踢靶练习，每组练习 1 - 2 分钟，共练习 3 组。持靶者注意调整靶位和高度，确保练习安全有效。</p> <p>（4）正蹬讲解与示范：教师讲解正蹬动作要领，如准备姿势、提膝、蹬腿、发力部位和回收动作等，进行详细示范。</p> <p>（5）正蹬分解练习：学生先进行原地提膝蹬腿的分解动作练习，感受发力过程，每组练习 10 - 15 次，练习 3 组。</p> <p>（6）正蹬完整练习：学生进行正蹬的完整动作练习，先空击，再进行两人一组的踢靶练习，每组练习 1 - 2 分钟，练习 3 组。持靶者要根据练习者的情况给予适当的反馈和指导。</p> <p>2. 复习散打基本拳法、腿法，进行简单组合练习</p>	<p>35'</p> <p>35'</p>	<p>侧踢、正蹬分解练习 每组 10 - 15 次；</p> <p>侧踢、正蹬踢靶练习 每组 1 - 2 分钟；</p> <p>组合练习 每组 8 - 10 次</p>	<p>1. 教学组织：</p> <p>（1）讲解示范时，学生成两列横队面向教师。</p> <p>（2）练习时，学生分组分散进行，保持适当间距，避免相互碰撞。</p> <p>2. 教学方法：</p> <p>（1）讲解法让学生理解动作原理和要领。</p> <p>（2）示范法展示标准动作，让学生建立直观印象。</p> <p>（3）练习法帮助学生巩固动作技能。</p> <p>（4）纠错法及时纠正学生的错误动作。</p> <p>3. 教学要求：</p> <p>（1）认真听讲，仔细观察教师示范动作。</p> <p>（2）练习时按照动作要领进行，注意安全，避免受伤。</p> <p>（3）同学之间相互配合、相互学习，积极交流练习心得。</p>	<p>1. 通过学习新腿法和组合练习，培养学生勇于挑战、不怕困难的精神。</p> <p>2. 在两人一组的练习中，增强学生的团队合作意识和沟通能力。</p> <p>3. 强调练习中的规范和安全，培养学生的自律意识和责任感。</p>
--	--	-----------------------	--	--	---

	<p>(1) 复习拳法与腿法：教师带领学生一起复习之前学过的基本拳法（直拳、勾拳）和刚学的侧踢、正蹬腿法，回顾动作要点，学生进行简单的空击复习。</p> <p>(2) 简单组合练习讲解：教师示范并讲解简单的拳法和腿法组合动作，如直拳 + 侧踢、勾拳 + 正蹬等，强调动作的连贯性和节奏感。</p> <p>(3) 组合练习：学生两人一组，进行组合动作练习，先从慢动作开始，逐渐加快速度，每组练习 8 - 10 次，练习 4 - 5 组。教师巡回指导，及时纠正错误动作。</p>				
三 结 束 部 分 5'	<p>1. 放松活动：教师带领学生进行全身放松拉伸，如腿部肌肉拉伸（侧弓步拉伸、正压腿拉伸）、手臂肌肉拉伸、肩部按摩等，每个动作保持 15 - 30 秒。</p> <p>2. 课堂总结：教师总结本次课的教学内容，回顾侧踢、正蹬腿法及拳法腿法组合的重点和难点，对学生的情况进行评价，肯定学生的进步，指出存在的问题和改进方向。</p> <p>3. 宣布下次课内容安排：告知学生下次课的教学内容，如进一步提升组合动作的难度和协调性等。</p> <p>4. 师生再见。</p>	5'	-	<p>1. 教学组织：学生成两列横队站立，跟随教师进行放松活动。</p> <p>2. 教学方法：教师领做放松动作，引导学生放松身心。</p> <p>3. 教学要求：</p> <p>(1) 放松动作要充分、到位，缓解肌肉疲劳。</p> <p>(2) 认真倾听总结和下次课安排，课后主动复习巩固。</p>	<p>1. 培养学生良好的运动习惯，重视运动后的放松环节。</p> <p>2. 鼓励学生持续学习，不断提高散打技能水平，培养坚持不懈的精神。</p>
课堂 小结	<p>1. 回顾本次课学习的侧踢、正蹬腿法以及拳法和腿法的简单组合练习，强调动作规范、发力技巧和组合的连贯性。</p> <p>2. 总结学生学习情况，表扬学生在课堂上的积极表现和取得的进步，针对普遍存在的问题，如侧踢时身体平衡控制不好、组合动作不流畅等，鼓励学生课后加强练习。</p> <p>3. 强调散打练习中的安全问题，提醒学生在课后自主练习时也要注意正确使用护具，遵循动作规范。鼓励学生保持对散打的学习热情，为后续学习更复杂的技术动作打下坚实基础。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	脚靶、拳套等
班别 (人数)		课次	10				
教学内容	1. 散打摔法（抱腿摔、过肩摔）介绍与练习 2. 综合复习散打基本动作，增加动作力量和速度训练						
教学目标	1. 知识目标： 学生了解抱腿摔、过肩摔的动作原理、适用场景及实战意义，理解动作力量和速度训练的方法与重要性。 2. 能力目标： 学生能够规范完成抱腿摔、过肩摔动作，掌握基本动作与摔法的组合运用；通过力量和速度训练，提高散打动作的力量、速度及身体协调性、爆发力。 3. 思政目标： 培养学生勇敢果断、坚韧不拔的意志品质，增强学生的竞争意识和团队协作精神，同时强化自我保护意识。						
重点难点	重点： 1. 抱腿摔、过肩摔的动作规范，包括动作的起始姿势、发力点、动作顺序及身体各部位的协调配合。 2. 综合复习基本动作时，提高动作的力量和速度，保证动作质量。 难点： 1. 抱腿摔时控制对手重心并有效发力，过肩摔时实现自身与对手重心的合理转换及动作的流畅性。 2. 在综合训练中，保持动作的准确性和规范性，避免因追求力量和速度而导致动作变形。						
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'	1. 课堂常规 (1) 教师检查人数，整理服装，安排见习生。 (2) 强调课堂纪律和安全注意事项，如正确使用护具、避免过度用力造成伤害等。 2. 热身活动 (1) 慢跑：围绕训练场地慢跑 5 分钟，速度适中，保持队伍整齐，使身体微微发热。 (2) 关节活动操：头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动，每个动作做 4×8 拍。 (3) 专项热身：进行简单的踢腿、拳法空击练习，各做 2 组，每组 30 秒。	15'	-	1. 教学组织： 学生成两列横队集合，教师位于前方。 2. 要求： (1) 集合迅速、安静，听从教师指挥。 (2) 热身动作规范、充分，活动到身体各个关节，预防运动损伤。 (3) 认真对待专项热身，为后续训练做好准备。		1. 培养学生的纪律意识和组织性。 2. 强化安全意识，让学生重视热身和训练安全。	

<p style="text-align: center;">二 一 基 本 部 分 70'</p>	<p>1. 散打摔法（抱腿摔、过肩摔）介绍与练习</p> <p>（1）抱腿摔讲解与示范：教师讲解抱腿摔动作要领，包括接近对手的时机、下潜的姿势、双手抱腿的位置、发力将对手摔倒的动作等。随后进行完整示范和分解示范。</p> <p>（2）抱腿摔分解练习：学生两人一组，一人配合站立，另一人进行抱腿摔的分解动作练习，如练习下潜抱腿动作，感受动作节奏和发力点，每组练习 10 - 15 次，共练习 3 组。配合者注意给予适当的阻力，帮助练习者更好地掌握动作。</p> <p>（3）抱腿摔完整练习：学生进行抱腿摔的完整动作练习，两人一组，在保证安全的前提下，进行模拟实战练习，每组练习 1 - 2 分钟，共练习 3 组。教师巡回指导，纠正错误动作。</p> <p>（4）过肩摔讲解与示范：教师讲解过肩摔的动作要领，包括抓握对手的部位、转身的角度、弯腰和甩肩的动作以及借助对手力量将其摔倒的技巧。进行详细的完整示范和分解示范。</p> <p>（5）过肩摔分解练习：学生两人一组，先进行抓握和转身动作的分解练习，每组练习 10 - 15 次，练习 3 组。让学生体会抓握的力度和转身的协调性。</p> <p>（6）过肩摔完整练习：学生进行过肩摔的完整动作练习，两人一组，进行模拟实战练习，每组练习 1 - 2 分钟，练习 3 组。教师注意观察学生练习情况，及时给予</p>	<p>35' 35'</p>	<p>抱腿摔、过肩摔分解练习 每组 10 - 15 次；抱腿摔、过肩摔完整练习 每组 1 - 2 分钟；基本动作空击复习 每组 10 - 15 次；俯卧撑、深蹲 每组 10 - 15 次；仰卧起坐 每组 15 - 20 次；快速空击 每组 30 秒；反应球练习 每</p>	<p>1. 教学组织：</p> <p>（1）讲解示范时，学生成两列横队面向教师。</p> <p>（2）分组练习时，学生分散进行，保持适当间距。</p> <p>2. 教学方法：</p> <p>（1）讲解法让学生理解动作原理和要领。</p> <p>（2）示范法展示标准动作，让学生建立直观印象。</p> <p>（3）练习法帮助学生巩固动作技能。</p> <p>（4）纠错法及时纠正学生的错误动作。</p> <p>3. 教学要求：</p> <p>（1）认真听讲，仔细观察教师示范动作。</p> <p>（2）练习时严格按照动作要领进行，注意安全，佩戴好护具。</p> <p>（3）同学之间相互配合、相互学习，积极交流练习心得。</p> <p>（4）在力量和速度训练中，根据自身情况适度训练，避免过度疲劳。</p>	<p>1. 通过摔法学习和训练，培养学生勇敢果断、敢于挑战的精神。</p> <p>2. 在两人一组的练习和训练中，增强学生的团队协作意识和沟通能力。</p> <p>3. 强调安全训练，培养学生的自我保护意识和责任感。</p> <p>4. 在力量和速度训练中，培养学生坚韧不拔、克服困难的意志品质。</p>
---	--	--------------------	--	---	--

	<p>指导和保护。</p> <p>2. 综合复习散打基本动作，增加动作力量和速度训练</p> <p>(1) 基本动作复习：教师带领学生复习之前学习的拳法（直拳、勾拳）、腿法（侧踢、正蹬）以及刚学的摔法，回顾动作要点，学生进行空击复习，每个动作练习 1-2 组，每组 10-15 次。</p> <p>(2) 力量训练：</p> <p>① 俯卧撑：3 组，每组 10-15 次，发展上肢力量。</p> <p>② 深蹲：3 组，每组 10-15 次，增强下肢力量。</p> <p>③ 仰卧起坐：3 组，每组 15-20 次，提升腰腹力量。</p> <p>(3) 速度训练：</p> <p>① 快速空击：学生进行拳法和腿法的快速空击练习，每个动作练习 3 组，每组持续 30 秒，体会快速发力的感觉。</p> <p>② 反应球练习：两人一组，一人抛反应球，另一人快速做出相应的散打动作（如拳法、腿法）击打反应球，每组练习 5-8 分钟，共练习 3 组。</p> <p>(4) 组合动作练习：教师示范并讲解基本动作与摔法的组合动作，如直拳 + 抱腿摔、侧踢 + 过肩摔等，学生两人一组进行组合动作练习，每组练习 8-10 次，练习 4-5 组。</p>		<p>组 5 - 8 分钟； 组 合 动 作 练 习 每 组 8 - 10 次</p>		
--	--	--	---	--	--

<p>三 结 束 部 分 5'</p>	<p>1. 放松活动: 教师带领学生进行全身放松拉伸, 如腿部肌肉拉伸(侧弓步拉伸、正压腿拉伸)、手臂肌肉拉伸、肩部按摩等, 每个动作保持15 - 30 秒。</p> <p>2. 课堂总结: 教师总结本次课的教学内容, 回顾抱腿摔、过肩摔及综合训练的重点和难点, 对学生的学习情况进行评价, 肯定学生的进步, 指出存在的问题和改进方向。</p> <p>3. 宣布下次课内容安排: 告知学生下次课的教学内容, 如进行实战对抗的基础训练等。</p> <p>4. 师生再见。</p>	<p>5'</p>	<p>-</p>	<p>1. 教学组织: 学生成两列横队站立, 跟随教师进行放松活动。</p> <p>2. 教学方法: 教师领做放松动作, 引导学生放松身心。</p> <p>3. 教学要求:</p> <p>(1) 放松动作要充分、到位, 缓解肌肉疲劳。</p> <p>(2) 认真倾听总结和下次课安排, 课后主动复习巩固。</p>	<p>1. 培养学生良好的运动习惯, 重视运动后的放松环节。</p> <p>2. 鼓励学生持续学习, 不断提高散打技能水平, 培养坚持不懈的精神。</p>
<p>课堂 小结</p>	<p>1. 回顾本次课所学的抱腿摔、过肩摔以及综合训练内容, 强调动作规范、发力技巧、力量和速度训练的要点。</p> <p>2. 总结学生学习情况, 表扬学生在课堂上的积极表现和取得的进步, 针对普遍存在的问题, 如抱腿摔时发力不充分、过肩摔动作不流畅、组合动作不协调等, 鼓励学生课后加强练习。</p> <p>3. 再次强调安全问题, 提醒学生在课后自主练习时也要注意正确使用护具, 遵循动作规范。鼓励学生保持对散打的学习热情, 为后续学习更复杂的技术和实战对抗做好准备。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	脚靶、手靶、拳套
班别 (人数)		课次	11				
教学内容	1. 散打组合动作深化练习，提高攻防意识 2. 结合案例讲解散打实战中的应用技巧						
教学目标	1. 知识目标： 学生深入理解不同散打组合动作在实战中的运用原理，掌握多种实战应用技巧及其适用场景。 2. 能力目标： 学生能够熟练、流畅且有力地完成多种散打组合动作，显著提升攻防意识和反应速度，在模拟实战情境中能灵活运用所学技巧。 3. 思政目标： 培养学生勇敢自信、冷静果断的品质，强化团队协作精神和尊重对手的意识，同时提升学生应对挑战时的心理素质。						
重点难点	重点： 1. 提升散打组合动作的流畅性、准确性和力量，确保动作规范。 2. 理解并掌握实战应用技巧，明确其在不同场景下的运用时机。 难点： 1. 在快速对抗中，根据对手的动作做出准确判断，并及时、合理地运用组合动作进行攻防转换。 2. 培养学生在实战压力下保持冷静，灵活运用技巧的能力。						
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'	1. 课堂常规 (1) 教师检查人数，整理服装，安排见习生。 (2) 强调课堂纪律和安全事项，如正确佩戴护具、避免恶意攻击等。 2. 热身活动 (1) 慢跑：围绕训练场地慢跑 5 分钟，速度适中，保持队伍整齐，活动全身关节。 (2) 关节活动操：头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动，每个动作做 4×8 拍。 (3) 专项热身：进行简单的踢腿、拳法空击练习，各做 2 组，每组 30 秒。	15'	-	1. 教学组织： 学生成两列横队集合，教师位于前方。 2. 要求： (1) 集合迅速、安静，听从指挥。 (2) 热身动作规范、充分，活动到身体各个关节，预防运动损伤。 (3) 认真对待专项热身，为后续训练做好准备。		1. 培养学生的纪律意识和组织性。 2. 强化安全意识，让学生重视热身和训练安全。	

<p style="text-align: center;">二 一 基 本 部 分 70'</p>	<p>1. 散打组合动作深化练习，提高攻防意识</p> <p>(1) 组合动作回顾与巩固：教师带领学生回顾之前学过的散打组合动作，如直拳 - 侧踢 - 勾拳、正蹬 - 抱腿摔等，强调动作的规范和发力顺序。学生进行空击练习，每个组合动作练习 3 - 5 组，每组 8 - 10 次。</p> <p>(2) 增加难度与速度练习：在原有组合动作基础上，适当增加动作的难度和速度要求。例如，加快动作之间的衔接速度，或者加入假动作。学生两人一组，一人持靶，另一人进行组合动作打靶练习，每组练习 2 - 3 分钟，共练习 4 - 5 组。持靶者根据练习者的情况，灵活变换靶位，提高练习者的反应速度和动作准确性。</p> <p>(3) 攻防意识培养：通过模拟实战场景，教师设置不同的攻击和防守情境，让学生进行应对练习。如教师突然发起攻击，学生做出相应的防守动作并进行反击。练习过程中，强调观察对手动作、判断意图的重要性，培养学生的攻防意识。每组练习 3 - 5 分钟，进行 3 - 4 组。</p> <p>2. 结合案例讲解散打实战中的应用技巧</p> <p>(1) 案例分析：教师通过播放散打比赛视频或现场演示的方式，展示多种实战案例，详细讲解在不同场景下如何运用散打技巧。例如，在对手拳法进攻时，如何运用格挡防守并抓住时机进行腿法反击；在双方僵持时，怎样利用摔法打破僵局。</p> <p>(2) 技巧讲解与练习：针对</p>	<p style="text-align: center;">40'</p> <p style="text-align: center;">30'</p>	<p>组 合 动 作 空 击 练 习 每 组 8 - 10 次, 练 习 3 - 5 组; 组 合 动 作 打 靶 练 习 每 组 2 - 3 分 钟, 练 习 4 - 5 组; 模 拟 实 战 情 境 练 习 每 组 3 - 5 分 钟, 练 习 3 - 4 组; 实 战 技 巧 模 拟 练 习 每 组 8 - 10 次, 练 习 3 - 5 组</p>	<p>1. 教学组织:</p> <p>(1) 回顾与巩固练习时，学生成两列横队进行空击。</p> <p>(2) 打靶练习和模拟实战练习时，学生分组分散进行，保持适当间距。</p> <p>(3) 案例分析时，学生集中观看视频或围聚在教师周围。</p> <p>2. 教学方法:</p> <p>(1) 讲解法传授动作原理和实战技巧知识。</p> <p>(2) 示范法展示标准动作和实战案例。</p> <p>(3) 练习法让学生巩固技能。</p> <p>(4) 讨论法促进学生之间的交流和思考。</p> <p>3. 教学要求:</p> <p>(1) 认真听讲，仔细观察教师示范动作和案例展示。</p> <p>(2) 练习时严格按照动作要领进行，注意安全，佩戴好护具。</p> <p>(3) 积极参与小组讨论，分享自己的想法和经验。</p> <p>(4) 在模拟实战中，尊重对手，避免过度用力造成伤害。</p>	<p>1. 通过模拟实战和技巧练习，培养学生勇敢自信、冷静果断的品质。</p> <p>2. 在小组讨论和练习中，增强学生的团队协作精神和沟通能力。</p> <p>3. 强调尊重对手和安全意识，培养学生良好的体育道德风尚。</p> <p>4. 培养学生在压力下保持冷静、灵活应对挑战的心理素质。</p>
--	---	---	---	---	--

	<p>案例中的技巧，教师进行分解动作讲解和示范，让学生明白动作的原理和运用方法。学生两人一组，进行模拟练习，体会技巧在实战中的应用。每个技巧练习 3 - 5 组，每组练习 8 - 10 次。</p> <p>(3) 小组讨论与分享：组织学生进行小组讨论，分享自己对实战技巧的理解和在练习中的体会。每个小组推选一名代表进行发言，教师进行总结和点评，加深学生对实战技巧的理解和记忆。</p>				
三 结 束 部 分 5'	<p>1. 放松活动：教师带领学生进行全身放松拉伸，如腿部肌肉拉伸（侧弓步拉伸、正压腿拉伸）、手臂肌肉拉伸、肩部按摩等，每个动作保持 15 - 30 秒。</p> <p>2. 课堂总结：教师总结本次课的教学内容，回顾组合动作练习和实战技巧的重点和难点，对学生的评价，肯定学生的进步，指出存在的问题和改进方向。</p> <p>3. 宣布下次课内容安排：告知学生下次课的教学内容，如进行实战对抗练习等。</p> <p>4. 师生再见。</p>	5'	-	<p>1. 教学组织：学生成两列横队站立，跟随教师进行放松活动。</p> <p>2. 教学方法：教师领做放松动作，引导学生放松身心。</p> <p>3. 教学要求：</p> <p>(1) 放松动作要充分、到位，缓解肌肉疲劳。</p> <p>(2) 认真倾听总结和下次课安排，课后主动复习巩固。</p>	<p>1. 培养学生良好的运动习惯，重视运动后的放松环节。</p> <p>2. 鼓励学生持续学习，不断提高散打技能水平，培养坚持不懈的精神。</p>
课堂 小结	<p>1. 回顾本次课重点内容，包括散打组合动作的深化练习要点和实战应用技巧的关键。强调组合动作的流畅性、攻防意识以及实战技巧运用时机的重要性。</p> <p>2. 总结学生学习情况，表扬学生在课堂上积极参与和取得的进步，针对学生在组合动作连贯性、实战技巧运用准确性等方面存在的问题，鼓励学生课后加强练习。</p> <p>3. 再次强调安全问题，提醒学生在课后自主练习或日常活动中也要注意安全。鼓励学生保持对散打的学习热情，不断提升自己的散打水平。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材
班别 (人数)		课次	12			
教学内容	1. 八式太极拳基本理论知识讲解 2. 八式太极拳起势、卷肱式、搂膝拗步作学习					
教学目标	<p>1. 知识目标: 学生深入理解八式太极拳的起源、发展、特点、健身养生原理, 清晰掌握起势、卷肱式、搂膝拗步动作的名称、要领、功效及动作阴阳交合等理论知识。</p> <p>2. 能力目标: 学生能够规范完成起势、卷肱式、搂膝拗步动作, 动作舒缓、平稳且连贯, 较好地体会动作与呼吸配合, 显著提升身体协调性、柔韧性和平衡能力。</p> <p>3. 思政目标: 增强学生对中华传统武术文化的热爱与传承责任感, 培养学生耐心、专注、坚韧不拔的品质, 提高文化自信。</p>					
重点难点	<p>重点:</p> <p>1. 八式太极拳特点中的动静结合、以意导气、刚柔相济原理及健身养生原理。</p> <p>2. 起势、卷肱式、搂膝拗步动作的规范姿势, 包括身体重心转移、手臂运动轨迹、腿部虚实转换和手脚配合。</p> <p>难点:</p> <p>1. 深刻理解并在动作中体现阴阳平衡、以意导气等理论, 使动作具有内涵。</p> <p>2. 起势时身体深度放松与重心平稳下沉; 卷肱式中转身、翻手、推收动作的协调流畅; 搂膝拗步中搂膝、推掌、弓步的同步与身体舒展。</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>1. 课堂常规</p> <p>(1) 教师检查人数, 整理服装, 安排见习生。</p> <p>(2) 强调课堂纪律, 如保持安静、听从指挥、尊重他人等。</p> <p>2. 热身活动</p> <p>(1) 慢跑: 围绕场地慢跑 3 - 4 分钟, 速度适中, 保持队伍整齐, 使身体微微发热。</p> <p>(2) 关节活动操: 头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动, 每个动作做 4×8 拍。动作要求轻松自然、舒展, 充分活动身体各个关节,</p>	15'	-	<p>1. 教学组织: 学生成两列横队集合, 教师位于前方。</p> <p>2. 要求:</p> <p>(1) 集合迅速, 做到快、静、齐。</p> <p>(2) 热身动作规范、有力, 充分活动关节。</p> <p>(3) 认真听从教师指挥, 积极参与准备活动。</p>	<p>1. 培养学生的纪律意识和团队精神。</p> <p>2. 强调热身对运动安全的重要性, 树立正确的运动观念。</p>	

	预防运动损伤。				
二 基 本 部 分 70'	<p>1. 八式太极拳基本理论知识讲解</p> <p>(1) 起源与发展：详细讲述八式太极拳与传统武术流派的渊源，如与杨式太极拳的传承关系，以及其在不同历史时期为适应大众健身需求的发展演变。</p> <p>(2) 特点介绍：深入讲解八式太极拳动作舒缓、动静结合、以意导气、刚柔相济的特点。结合实例说明动静、刚柔在动作中的体现，如起势的静中求动，卷肱式的柔中带刚。</p> <p>(3) 健身养生原理：从中医经络学说和现代运动生理学角度，介绍八式太极拳对身体各系统的益处。如通过特定动作刺激经络，促进血液循环，调节神经系统，增强心肺功能等。</p> <p>2. 八式太极拳起势、卷肱式、搂膝拗步动作学习</p> <p>(1) 起势：双脚站立与肩同宽，脚尖向前；两臂慢慢向上抬起，与肩同高，掌心向下；同时身体重心缓缓下降，膝盖微屈。</p> <p>(2) 卷肱式：以右卷肱式为例，身体右转，右手翻掌向上，经腹前向右后方划弧，手臂自然弯曲，左手向下、向左划弧至左胸前；接着屈臂卷肱，右手屈肘回收至右耳旁，左手向左前方推出，掌心向前；同时身体重心随转体移动。左右交替进行。</p> <p>(3) 搂膝拗步：以左搂膝拗步为例，转腰摆手收脚，身体右转，右手向上、向右划弧至右肩前，左手向下、向</p>	20' 50'	8 - 10 次,练 习 3 - 4 组;练 习 5 - 8 次,练 习 3 - 4 组	<p>1. 教学组织:</p> <p>(1) 理论讲解时，学生成两列横队坐在地上，面向教师。</p> <p>(2) 动作练习时，学生分组分散练习，每组之间保持适当距离。</p> <p>2. 教学方法:</p> <p>(1) 讲授法：教师系统讲解理论知识，结合图片、视频等资料辅助教学，引导学生思考和提问。</p> <p>(2) 示范法：教师进行标准的完整示范和分解示范，让学生直观感受动作的整体和细节。</p> <p>(3) 练习法：学生跟随教师口令进行分解动作和连贯动作练习，逐步熟悉和掌握动作。</p> <p>(4) 纠错法：教师巡回指导，及时指出并纠正学生的错误动作，通过个别指导和集中讲解解决共性问题。</p> <p>3. 教学要求:</p> <p>(1) 认真听讲理论知识，做好笔记，积极思考提问。</p> <p>(2) 练习时按照动作要领进行，注重身体重心转移、手臂伸展方向、腿部动作及手脚配合，力求动作规范。</p> <p>(3) 体会动作中的阴阳平衡、以意导气，相互观察、学习，积极交流练习心得。</p>	<p>1. 通过讲述起源与发展，增强学生对中华传统武术文化的认同感和自豪感。</p> <p>2. 在动作练习中，培养学生耐心、专注、坚韧的品质，克服动作学习困难。</p> <p>3. 借助小组练习和交流，增强学生团队合作意识和沟通能力，传承中华传统武术文化。</p>

	左划弧至左胯旁，同时右脚收成丁步；上步屈臂，左脚向前迈出一小步，脚跟着地，同时右臂屈肘回收至耳侧；弓步搂推，身体重心前移成左弓步，左手经左膝前搂过，落至左胯旁，右手向前推出，掌心向前。左右交替进行。				
三 结 束 部 分 5'	<p>1. 放松活动：教师带领学生进行全身放松拉伸，如手臂拉伸（双手在体后交叉，掌心相对，拉伸手臂肌肉）、腿部拉伸（侧弓步拉伸、正压腿拉伸）、腰部拉伸（双手叉腰，左右扭转腰部）等，每个动作保持 15 - 30 秒。帮助学生缓解肌肉疲劳，放松身心。</p> <p>2. 课堂总结：教师总结本次课的教学内容，回顾八式太极拳的基本理论知识和起势、卷肱式、搂膝拗步的动作要点，对学生的评价，肯定学生的优点，指出存在的问题和改进方向。鼓励学生课后继续练习，巩固所学内容。</p>	5'	-	<p>1. 教学组织：学生成两列横队站立，跟随教师进行放松活动。</p> <p>2. 教学方法：教师领做放松动作，引导学生放松身心。</p> <p>3. 教学要求： （1）放松动作轻松、自然，充分放松肌肉。 （2）认真倾听总结，牢记改进方向，课后积极练习。</p>	<p>1. 培养学生良好运动习惯，重视运动后的放松环节。</p> <p>2. 鼓励学生持续学习，培养持之以恒的精神，传承中华优秀传统文化。</p>
课堂 小结	<p>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。</p> <p>2. 鼓励学生课后多加练习。</p> <p>3. 鼓励学生将八式太极拳的练习融入日常生活，感受中华传统武术文化的魅力，培养健康的生活方式和积极向上的精神风貌。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	
班别 (人数)		课次	13				
教学内容	1. 八式太极拳野马分鬃、云手动作学习 2. 复习前 4 式（起势、卷肱式、搂膝拗步），体会太极拳的柔和连贯特点						
教学目标	<p>1. 知识目标：学生掌握野马分鬃、云手动作的名称、要领、功效，加深对八式太极拳柔和连贯特点的理解，进一步领会其健身养生原理在动作中的体现。</p> <p>2. 能力目标：学生能够规范、流畅地完成野马分鬃、云手动作，并与前 4 式连贯衔接；显著提升身体协调性、柔韧性和平衡能力，更好地体会动作与呼吸的配合。</p> <p>3. 思政目标：增强学生对中华传统武术文化的热爱与传承意识，培养学生耐心、专注、坚持不懈的品质，在练习中提升文化自信。</p>						
重点难点	<p>重点：</p> <p>1. 野马分鬃、云手动作的规范姿势，包括身体转动、手臂划弧、脚步移动和重心转换。</p> <p>2. 复习前 4 式时，突出太极拳柔和连贯的特点，保证动作之间自然流畅过渡。</p> <p>难点：</p> <p>1. 野马分鬃动作中手脚的协调配合以及身体在弓步时的舒展和平衡。</p> <p>2. 云手动作中身体的转动、手臂的云转和脚步的移动协调一致，保持动作的连贯性和节奏感。</p> <p>3. 在整套动作练习中，始终保持呼吸与动作的自然配合，展现太极拳的风格特点。</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>1. 课堂常规</p> <p>(1) 教师检查人数，整理服装，安排见习生。</p> <p>(2) 强调课堂纪律，如保持安静、听从指挥、尊重他人练习空间、爱护场地器材等。</p> <p>2. 热身活动</p> <p>(1) 慢跑：围绕场地慢跑 4 分钟，速度适中，保持队伍整齐，使身体微微发热，活动全身关节。</p> <p>(2) 关节活动操：头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝</p>	15'	-	<p>1. 教学组织：学生成两列横队集合，教师位于队伍前方中央位置。</p> <p>2. 要求：</p> <p>(1) 集合迅速，做到快、静、齐，展现良好的精神风貌。</p> <p>(2) 热身动作规范、标准，认真对待每个动作，充分活动关节。</p> <p>(3) 专项热身时，回忆之前学过的动作要点，为学习新内容做准备。</p>		<p>1. 培养学生的纪律意识和组织性，让学生明白有序的课堂环境对学习的重要性。</p> <p>2. 强化学生的运动安全意识，通过规范的热身活</p>	

	<p>关节运动，每个动作做 4×8 拍。动作要轻松自然、舒展，充分活动身体各个关节，预防运动损伤。</p> <p>(3) 专项热身：复习之前学过的太极拳基本步法（如弓步、虚步的转换练习）和简单手臂动作，进行 2-3 组，每组持续 1 分钟。</p>				<p>动预防运动损伤。</p>
<p>二 基 本 部 分 70'</p>	<p>1. 八式太极拳野马分鬃、云手动作学习</p> <p>(1) 野马分鬃动作：以左野马分鬃为例，身体微向右转，重心移至右腿，左脚向左前方迈出一大步，脚跟着地；同时右臂向右上方划弧，掌心斜向上，左臂向下向左划弧，掌心向下；接着重心前移，左脚踏实，左腿屈膝前弓，右腿自然伸直，成左弓步，同时右臂向前推出，掌心向前，左臂收至左胯旁，掌心向下。左右野马分鬃交替进行。</p> <p>(2) 云手动作：以向左云手为例，身体微向右转，右手向上、向右划弧至右肩前上方，掌心向内，左手向下、向左划弧至左胯旁，掌心向下；接着身体向左转动，左手经面前向左划弧，右手向下、向右划弧，同时左脚向左横跨一步，脚尖先着地再踏实，两脚间距与肩同宽；然后身体继续向左转动，左手继续向左划弧至左前方，右手划弧至右肩前上方，同时右脚向左脚靠拢，成小开立步。左右云手交替进行。</p> <p>2. 复习前 4 式（起势、卷肱式、搂膝拗步）</p> <p>按起势、卷肱式、搂膝拗步的动作顺序依次进行练习，每个动作都要注重动作的规</p>	<p>40', 30'</p>	<p>每 组 练 习 8-10 次,练 习 3 -4组;</p> <p>复 习 前 4 式 多 次 重 复 整 套 动 作</p>	<p>1. 教学组织:</p> <p>(1) 讲解示范时，学生成两列横队面向教师站立。</p> <p>(2) 练习时，学生分组分散在场内内进行练习，保持适当间距。</p> <p>2. 教学方法:</p> <p>(1) 讲解法：详细讲解动作名称、要领、功效，让学生理解动作原理。</p> <p>(2) 示范法：教师进行标准的完整示范和分解示范，让学生建立直观的动作印象。</p> <p>(3) 练习法：学生跟随教师口令进行分解动作和连贯动作练习，逐步熟悉和掌握动作。</p> <p>(4) 纠错法：教师巡回指导，及时指出并纠正学生的错误动作，针对共性问题集中讲解。</p> <p>(5) 对比法：引导学生对比正确与错误动作，加深对动作规范的理解。</p> <p>3. 教学要求:</p> <p>(1) 认真听讲，仔细观察教师示范动作，理解动作要领。</p> <p>(2) 练习时严格按照动作规范进行，注重身体各部位的协调配合，感受动作的柔和连贯。</p>	<p>1. 通过学习新动作和复习旧动作,激发学生对中华传统武术文化的热爱,增强文化自信。</p> <p>2. 在练习过程中,培养学生耐心、专注、坚持不懈的品质,克服动作学习中的困难。</p> <p>3. 通过小组练习和交流,增强学生的团队合作意识和沟通能力,传承中华传统武术文化。</p>

	范和连贯，体会太极拳柔和连贯的特点，包括动作速度的均匀、重心的平稳转移、动作之间的自然衔接等。			<p>(3) 在小组练习中积极交流，相互学习，共同进步。</p> <p>(4) 主动思考动作与呼吸的配合，尝试找到适合自己的呼吸节奏。</p>	
三 结 束 部 分 5'	<p>1. 放松活动: 教师带领学生进行全身放松拉伸，如手臂拉伸、腿部拉伸、腰部拉伸等，每个动作保持 15 - 30 秒。帮助学生缓解肌肉疲劳，放松身心。</p> <p>2. 课堂总结: 教师总结本次课的教学内容，回顾野马分鬃、云手动作的重点和难点，以及复习前 4 式时对太极拳柔和连贯特点的体会，对学生的评价，肯定学生的努力和进步，鼓励学生课后继续加强练习，巩固所学内容。</p>	5'	-	<p>1. 教学组织: 学生成两列横队站立，跟随教师进行放松活动。</p> <p>2. 教学方法: 教师领做放松动作，引导学生放松身心。</p> <p>3. 教学要求:</p> <p>(1) 放松动作要充分、到位，认真跟随教师的引导进行放松。</p> <p>(2) 认真倾听总结，牢记教师提出的改进建议，课后积极练习。</p>	<p>1. 培养学生良好的运动习惯，重视运动后的放松环节，保护身体健康。</p> <p>2. 鼓励学生持续学习，培养坚持不懈的精神，不断提升自己的太极拳水平，传承中华优秀传统文化。</p>
课堂 小结	<p>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。</p> <p>2. 表扬学生课堂的表现。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	
班别 (人数)		课次	14				
教学内容	1. 八式太极拳金鸡独立、蹬脚动作学习 2. 完整练习八式太极拳前 6 式（起势、卷肱式、搂膝拗步、野马分鬃、云手），纠正动作偏差						
教学目标	<p>1. 知识目标：学生掌握金鸡独立、蹬脚动作的名称、要领、功效，深入理解其在太极拳中的意义与作用，以及与整体风格的融合。</p> <p>2. 能力目标：学生能够规范、稳定地完成金鸡独立、蹬脚动作，并与前 6 式流畅衔接；显著提升身体的平衡能力、腿部力量和身体协调性，熟练掌握动作与呼吸的配合技巧。</p> <p>3. 思政目标：增强学生对中华传统武术文化的热爱与传承责任感，培养学生勇敢自信、坚韧不拔的品质，提升学生在面对困难动作时的挑战精神和专注度。</p>						
重点难点	<p>重点：</p> <p>1. 金鸡独立、蹬脚动作的标准姿势，包括身体的平衡控制、手臂的伸展方向、腿部的支撑与提膝动作。</p> <p>2. 完整练习前 6 式时，动作的连贯性、流畅性以及呼吸与动作的协调配合。</p> <p>难点：</p> <p>1. 金鸡独立动作中，单腿支撑时身体的平衡保持以及手臂和腿部动作的协调一致，克服身体晃动。</p> <p>2. 蹬脚动作中，蹬腿的力量控制、方向准确性以及与手臂动作的配合，同时保证身体重心的稳定。</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>1. 课堂常规</p> <p>(1) 教师检查人数，整理服装，安排见习生。</p> <p>(2) 强调课堂纪律，如保持安静、听从指挥、尊重他人、注意安全等。</p> <p>2. 热身活动</p> <p>(1) 慢跑：围绕场地慢跑 4 分钟，速度适中，保持队伍整齐，活动全身关节，使身体微微发热。</p> <p>(2) 关节活动操：头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动，每个动作做 4×8 拍。动作轻松自然、舒展，充分活动身体各个关节，预</p>	15'	-	<p>1. 教学组织：学生成两列横队集合，教师位于队伍前方。</p> <p>2. 要求：</p> <p>(1) 集合迅速、安静、整齐，展现良好精神面貌。</p> <p>(2) 热身动作规范、到位，认真活动每个关节。</p> <p>(3) 听从教师指挥，积极参与专项热身，为学习新内容做准备。</p>		<p>1. 培养学生的纪律意识和团队协作精神。</p> <p>2. 强化运动安全意识，让学生重视热身环节的重要性。</p>	

	防运动损伤。 (3) 专项热身: 进行简单的太极拳步法移动练习(如弓步、虚步、丁步的转换)和腿部拉伸练习,各进行 2-3 组,每组持续 1 分钟。				
二 基 本 部 分 70'	<p>1. 八式太极拳金鸡独立、蹬脚动作学习</p> <p>- 金鸡独立: 教师示范动作,讲解动作要领,即并步站立,两臂自然下垂;右脚向右前方上步,屈膝成右弓步,同时两臂向前向上划弧;重心移至右腿,左腿屈膝提起,脚面绷直,脚尖向下,同时右手向上挑掌,左手按于左胯旁,目平视前方。</p> <p>- 蹬脚: 教师示范并讲解,双脚并立,两臂自然下垂;左腿屈膝提起,脚尖勾起,然后向左前方缓慢蹬出,脚面绷直,力达脚跟,同时两臂分别向左、右划弧,掌心向外。</p> <p>2. 完整练习八式太极拳前 6 式(起势、卷肱式、搂膝拗步、野马分鬃、云手),纠正动作偏差</p> <p>- 学生集体练习前 6 式,教师跟随队伍,观察学生动作,及时指出并纠正动作偏差,如起势时的重心移动、卷肱式的手臂划弧路线、搂膝拗步的手脚配合等问题。</p> <p>- 分组练习,每组推选一名组长,负责监督和纠正组内成员动作,教师进行个别指导。</p>	50' 20'	分组练习	<p>1. 通过讲解太极拳的历史文化背景,激发学生对传统文化的热爱,增强民族自豪感。</p> <p>2. 在练习过程中,培养学生耐心、专注的品质,以及坚持不懈、勇于克服困难的精神。</p> <p>3. 分组练习时,培养学生的团队协作能力和相互帮助的意识。</p>	<p>1. 通过讲解太极拳的历史文化背景,激发学生对传统文化的热爱,增强民族自豪感。</p> <p>2. 在练习过程中,培养学生耐心、专注的品质,以及坚持不懈、勇于克服困难的精神。</p> <p>3. 分组练习时,培养学生的团队协作能力和相互帮助的意识。</p>
三 结 束 部 分 5'	<p>1. 放松活动: 教师带领学生进行全身放松拉伸,包括腿部、手臂、肩部、腰部等部位的拉伸,每个部位保持 15-20 秒。</p> <p>2. 总结本次课教与学的情</p>	5'	-	<p>1. 教学组织: 学生成两列横队站立,跟随教师进行放松活动。</p> <p>2. 教学方法: 教师领做放松动作,引导学生放松身心。</p>	<p>1. 培养学生良好的运动习惯,重视运动后的放松环节。</p>

	<p>况：回顾本节课学习的内容，对学生的表现进行评价，肯定优点，指出不足，鼓励学生课后继续练习。</p> <p>3. 宣布下次课的内容安排：简单介绍下次课将继续学习八式太极拳后续动作及复习巩固。师生再见。</p>			<p>3. 教学要求：</p> <p>（1）放松动作充分、到位，放松身心。</p> <p>（2）认真倾听总结，课后积极练习。</p>	<p>2. 鼓励学生持续学习，不断追求进步，传承中华传统武术文化。</p>
<p>课堂小结</p>	<p>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。</p> <p>2. 鼓励学生在日常生活中继续感受太极拳的魅力，坚持练习，提高身体素质，传承中华优秀传统文化。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	
班别 (人数)		课次	15				
教学内容	1. 八式太极拳揽雀尾、十字手动作学习 2. 完整练习八式太极拳全套动作，注重意、气、力合一						
教学目标	<p>1. 知识目标：学生理解八式太极拳揽雀尾、十字手动作的要领，明确全套动作中“意、气、力合一”的内涵与要求。</p> <p>2. 能力目标：学生能够规范、流畅地完成揽雀尾、十字手动作，在全套练习中初步实现意、气、力的协调配合，提升身体的协调性、柔韧性和平衡能力。</p> <p>3. 思政目标：培养学生对传统武术文化的热爱，增强民族自豪感；通过练习培养学生的耐心、专注力和坚韧不拔的意志品质。</p>						
重点难点	<p>重点：揽雀尾中棚、捋、挤、按动作的规范与连贯，十字手的姿势与重心控制；全套动作中保持动作的规范性、连贯性以及意、气、力的初步融合。</p> <p>难点：揽雀尾各动作间的转换自然流畅，发力恰到好处；十字手时身体的平衡稳定；在全套练习中精准把握意、气、力合一的感觉，达到身心的和谐统一。</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>1. 课堂常规</p> <p>(1) 教师检查人数，整理服装，安排见习生。</p> <p>(2) 强调课堂纪律，如保持安静、听从指挥、尊重他人、注意安全等。</p> <p>2. 热身活动</p> <p>(1) 慢跑：围绕场地慢跑 4 分钟，速度适中，保持队伍整齐，活动全身关节，使身体微微发热。</p> <p>(2) 关节活动操：头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动，每个动作做 4×8 拍。动作轻松自然、舒展，充分活动身体各个关节，预防运动损伤。</p> <p>(3) 专项热身：进行简单的太极拳步法移动练习（如弓步、虚步、丁步的转换）和腿部拉伸练习，各进行 2-3 组，每组持续 1 分钟。</p>	15'	-	<p>1. 教学组织：学生成两列横队集合，教师位于队伍前方。</p> <p>2. 要求：</p> <p>(1) 集合迅速、安静、整齐，展现良好精神面貌。</p> <p>(2) 热身动作规范、到位，认真活动每个关节。</p> <p>(3) 听从教师指挥，积极参与专项热身，为学习新内容做准备。</p>		<p>1. 培养学生的纪律意识和团队协作精神。</p> <p>2. 强化运动安全意识，让学生重视热身环节的重要性。</p>	

<p>二 一 基 本 部 分 70'</p>	<p>1. 八式太极拳揽雀尾动作学习</p> <p>- 棚：身体微微右转，重心移至右腿，左脚向左前方迈出一小步，脚跟着地，随即全脚掌踏实，成左弓步；同时，左臂屈肘呈弧形，掌心向内，向前上方棚出，高与肩平，右手落于右胯旁，掌心向下，指尖向前。眼神向前平视，肩部放松，沉肩坠肘，腰部微微左旋，以腰带臂，棚劲源于腿部和腰部的力量传递。</p> <p>- 捋：身体继续右转，重心后移至右腿，左腿伸直，脚尖翘起；同时，左臂屈肘，左手随转体向右下划弧，右手向右前上方伸出，搭于左手腕内侧；然后，身体向左转，重心移至左腿，右腿伸直，双手随转体向左后下方捋带，捋至身体左侧时，双手与腹部同高，掌心斜相对，眼神随双手移动。捋动时，要以腰带动手臂，动作协调，肩部保持放松，避免耸肩。</p> <p>- 挤：上体微向左转，重心移至左腿，右脚向前上步，成右弓步；同时，右手向前屈臂挤出，掌心向内，左手附于右手腕内侧，两臂撑圆，高与肩平，向前挤出时，手臂微微弯曲，不可伸直僵硬，发力源于腿部蹬地，通过腰部扭转传递到手臂，眼神向前平视。</p> <p>- 按：身体重心后移至左腿，右腿屈膝，脚尖翘起；同时，双手向下、向后划弧，收至胸前，掌心向下；接着，身体重心前移至右腿，左腿伸直，双手向前推出，掌心向前，高与肩平，按推时要沉</p>	<p>50' 20'</p>	<p>分组 练习</p>	<p>1. 教学组织：</p> <p>- 揽雀尾和十字手动作学习时，教师先进行完整示范，然后分解动作示范讲解，学生跟随模仿练习。</p> <p>- 全套动作练习时，先集体跟随教师练习，再学生自行练习，最后分组练习。</p> <p>2. 教学方法：</p> <p>- 示范法：教师通过标准、规范的动作示范，让学生直观地了解动作的形态和要领。</p> <p>- 讲解法：详细讲解动作的名称、动作路线、身体姿势、呼吸配合、发力要点以及意、气、力合一的要求，帮助学生理解动作内涵。</p> <p>- 练习法：学生通过反复的分解动作练习、连贯动作练习和全套动作练习，逐步掌握动作技巧，提高动作质量。</p> <p>- 小组合作法：分组练习，促进学生之间的交流与合作，培养学生的自主学习能力和团队协作精神。</p> <p>3. 教学要求：</p> <p>- 练习时动作缓慢、柔和、连贯，呼吸均匀自然，不可憋气或急促呼吸。</p> <p>- 认真领会动作要领，注重每个动作的细节，如手型、步型、身体的转动角度等，努力做到动作规范。</p> <p>- 积极尝试意、气、力的结合，意念引导动作，呼吸配合动作节奏，将</p>	<p>1. 通过深入讲解太极拳的文化内涵、历史渊源以及在传统文化中的地位，激发学生对传统文化的热爱，增强民族自豪感和文化自信。</p> <p>2. 在太极拳动作的学习过程中，由于动作复杂且需要耐心练习，培养学生耐心、专注、坚持不懈的精神，让学生明白只有通过不断努力和坚持才能掌握好太极拳这一传统技艺。</p> <p>3. 小组练习环节，培养学生的团队合作意识和沟通交流能力，让学生学会相互帮助、相互学习，共同进步，营造良好的学</p>
--	--	--------------------	------------------	---	---

	<p>肩坠肘，以腰为轴，将力量贯注于双手，眼神向前平视。</p> <p>2. 八式太极拳十字手动作学习</p> <p>- 完成揽雀尾按的动作后，身体重心后移至左腿，右脚脚尖内扣，身体向左转；同时，双手向左划弧，至身体左侧时，两臂交叉，右手在外，左手在内，掌心均向内；接着，身体重心移至右腿，左脚脚尖内扣，双脚与肩同宽，成马步姿势，此时双手交叉于胸前，两手腕与肩同高，掌心向内，两手臂撑圆，眼神向前平视。十字手动作要注意身体重心的平稳移动，两臂交叉时要自然、圆活，肩部和肘部保持放松。</p>			<p>力量顺畅地贯注于动作中，避免僵硬用力。</p> <p>- 观察教师示范和同学的动作，虚心学习，积极交流，主动纠正自己的错误动作。</p>	<p>习氛围。</p>
<p>三 结 束 部 分 5'</p>	<p>1. 放松活动：教师带领学生进行全身放松拉伸，包括腿部、手臂、肩部、腰部等部位的拉伸，每个部位保持 15 - 20 秒。</p> <p>2. 总结本次课教与学的情况：回顾本节课学习的内容，对学生的表现进行评价，肯定优点，指出不足，鼓励学生课后继续练习。</p> <p>3. 宣布下次课的内容安排：简单介绍下次课将继续学习八式太极拳后续动作及复习巩固。师生再见。</p>	5'	-	<p>1. 教学组织：学生成两列横队站立，跟随教师进行放松活动。</p> <p>2. 教学方法：教师领做放松动作，引导学生放松身心。</p> <p>3. 教学要求：</p> <p>（1）放松动作充分、到位，放松身心。</p> <p>（2）认真倾听总结，课后积极练习。</p>	<p>1. 培养学生良好的运动习惯，重视运动后的放松环节。</p> <p>2. 鼓励学生持续学习，不断追求进步，传承中华传统武术文化。</p>
<p>课堂 小结</p>	<p>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。</p> <p>2. 鼓励学生在日常生活中继续感受太极拳的魅力，坚持练习，提高身体素质，传承中华优秀传统文化。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	
班别 (人数)		课次	16				
教学内容							
1. 八式太极拳强化练习，提升动作韵味 2. 综合复习八段锦、散打基本动作、八式太极拳							
教学目标							
1. 知识目标： 学生能够深入理解八式太极拳动作韵味的体现方式，明晰八段锦、散打基本动作与八式太极拳动作的特点和差异。 2. 能力目标： 学生熟练、规范且富有韵味地完成八式太极拳动作，准确流畅地综合复习八段锦、散打基本动作，提高身体的协调性、灵活性和节奏感。 3. 思政目标： 培养学生对传统武术文化的热爱和传承意识，增强民族自豪感；通过练习培养学生坚韧不拔、勇于挑战自我的精神品质，以及团队合作和相互学习的意识。							
重点难点							
重点：八式太极拳动作韵味的提升，包括动作的节奏感、呼吸与动作的配合、眼神的运用；八段锦、散打基本动作和八式太极拳的动作规范与流畅衔接。 难点：在八式太极拳练习中精准把握动作的神韵，达到形神兼备；综合复习时能够快速且准确地在不同武术内容之间转换，避免动作混淆。							
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'	1. 课堂常规 (1) 教师检查人数，整理服装，安排见习生。 (2) 强调课堂纪律，如保持安静、听从指挥、尊重他人、注意安全等。 2. 热身活动 (1) 慢跑：围绕场地慢跑 4 分钟，速度适中，保持队伍整齐，活动全身关节，使身体微微发热。 (2) 关节活动操：头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动，每个动作做 4×8 拍。动作轻松自然、舒展，充分活动身体各个关节，预防运动损伤。 (3) 专项热身：进行简单的太极拳步法移动练习（如弓步、虚步、丁步的转换）和腿部拉伸练习，各进行 2-3			15'	-	1. 教学组织： 学生成两列横队集合，教师位于队伍前方。 2. 要求： (1) 集合迅速、安静、整齐，展现良好精神面貌。 (2) 热身动作规范、到位，认真活动每个关节。 (3) 听从教师指挥，积极参与专项热身，为学习新内容做准备。	1. 培养学生的纪律意识和团队协作精神。 2. 强化运动安全意识，让学生重视热身环节的重要性。

	组，每组持续 1 分钟。				
二 基 本 部 分 70'	<p>1. 八式太极拳强化练习，提升动作韵味</p> <p>起势 卷肱势 搂膝拗步 野马分鬃 云手 金鸡独立 蹬脚 揽雀尾 十字手 收势</p> <p>2. 综合复习八段锦、散打基本动作、八式太极拳</p> <p>- 八段锦复习：两手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、两手攀足固肾腰、攒拳怒目增气力、背后七颠百病消。</p> <p>- 散打基本动作复习：复习散打中的基本站姿（格斗式）、直拳（前直拳、后直拳）、鞭腿（前鞭腿、后鞭腿）等动作。</p> <p>- 综合练习：按照八段锦 - 散打基本动作 - 八式太极拳的顺序进行综合练习。</p>	50' 20'	分组 练习	<p>1. 教学组织：八式太极拳强化练习时，先集体跟随教师练习，再分组练习；综合复习时，先集体复习八段锦和散打基本动作，然后进行综合练习。</p> <p>2. 教学方法： - 练习法：学生通过反复练习，巩固动作技能，提高动作质量。 - 小组合作法：分组练习，促进学生之间的交流与合作，培养学生的自主学习能力和团队协作精神。</p> <p>3. 教学要求： - 八式太极拳练习时，动作缓慢、柔和、连贯，呼吸均匀自然，注重动作的节奏感和韵味的体现，眼神要与动作协调配合。 - 八段锦复习过程中，动作规范，幅度到位，呼吸与动作紧密配合，体会每个动作对身体各部位的锻炼作用。 - 散打基本动作练习时，掌握正确的动作姿势和发力方法，两人一组练习时要注意安全，控制力度。 - 综合练习时，能够快速、准确地在不同武术内容之间转换，保持动作的流畅性和规范性，避免动作混淆。</p>	<p>1. 通过复习，激发学生对传统武术文化的热爱和传承意识，增强民族自豪感。</p> <p>2. 在练习过程中，培养学生坚韧不拔、勇于挑战自我的精神品质，不断提升自己的武术水平。</p> <p>3. 小组练习和综合练习环节，促进学生之间的交流与合作，培养学生团队合作和相互学习的意识，让学生在团队中共同进步。</p>
三 结 束 部 分	1. 放松活动：教师带领学生进行全身放松拉伸，包括腿部、手臂、肩部、腰部等部位的拉伸，每个部位保持 15 - 20 秒。	5'	-	<p>1. 教学组织：学生成两列横队站立，跟随教师进行放松活动。</p> <p>2. 教学方法：教师领做放松动作，引导学生放</p>	1. 培养学生的感恩意识，感谢教师的指导和同学

5'	<p>2. 总结本次课教与学的情况：回顾本节课学习的内容，对学生的表现进行评价，肯定优点，指出不足，鼓励学生课后继续练习。</p> <p>3. 宣布下次课的内容安排：简单介绍下次课将继续学习八式太极拳后续动作及复习巩固。师生再见。</p>			<p>松身心。</p> <p>3. 教学要求：</p> <p>(1) 放松动作充分、到位，放松身心。</p> <p>(2) 认真倾听总结，课后积极练习。</p>	<p>的陪伴，营造和谐的课堂氛围。</p> <p>2. 鼓励学生养成课后自主练习的习惯，持续提升武术技能，将课堂所学延伸到日常生活中，培养长期坚持运动的健康生活方式。</p>
课堂小结	<p>1. 回顾本节课八式太极拳强化练习、八段锦和散打基本动作综合复习的情况，总结学生在动作规范、韵味提升以及不同武术内容转换方面的进步与不足。</p> <p>2. 强调不同武术项目练习对身体协调性、灵活性和节奏感的促进作用，鼓励学生课后继续加强练习，巩固所学内容，深入感受传统武术的魅力，不断提高自身的武术素养。建议学生在课后练习时，可以通过观看武术教学视频、与同学交流等方式，进一步提升自己的动作水平。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	
班别 (人数)		课次	17				
教学内容	期末身体素质考核： 男生：100 米、立定跳远；女生：100 米、立定跳远						
教学目标	1. 知识目标： 学生熟知 100 米跑和立定跳远的考核标准、动作技巧及注意事项。 2. 能力目标： 学生在考核中发挥出自身最佳水平，展现出相应的速度、爆发力和身体协调性。 3. 思政目标： 培养学生勇于挑战自我、坚韧不拔的精神，树立公平竞争的意识，增强团队合作精神。						
重点难点	重点： 掌握 100 米跑的起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑技术，以及立定跳远的预摆、起跳、腾空、落地技术；明确考核规则与评分标准。 难点： 在 100 米跑中保持稳定的速度和节奏，合理分配体力；立定跳远时准确把握起跳时机，协调身体各部位动作，以达到最佳成绩。						
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'	1. 课堂常规 (1) 教师检查人数，整理服装，安排见习生。 (2) 强调课堂纪律，如保持安静、听从指挥、尊重他人、注意安全等。 2. 热身活动 (1) 慢跑：围绕场地慢跑 4 分钟，速度适中，保持队伍整齐，活动全身关节，使身体微微发热。 (2) 关节活动操：头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动，每个动作做 4×8 拍。动作轻松自然、舒展，充分活动身体各个关节，预防运动损伤。 (15'	-	1. 教学组织： 学生成两列横队集合，教师位于队伍前方。 2. 要求： (1) 集合迅速、安静、整齐，展现良好精神面貌。 (2) 热身动作规范、到位，认真活动每个关节。 (3) 听从教师指挥，积极参与专项热身，为学习新内容做准备。		1. 培养学生的纪律意识和团队协作精神。 2. 强化运动安全意识，让学生重视热身环节的重要性。	
二 基 本	1. 考核讲解与示范（10 分钟） - 教师详细讲解 100 米跑和立定跳远的考核标准、动作技巧及注意事项。如 100 米跑的起跑姿势、加速跑的	70'	分组练习	1. 教学组织： 考核过程中，按照不同项目和性别进行分组考核，每组安排专人负责计时、测量和监督犯规情况。 2. 教学方法： 采用讲解		1. 通过强调考核的公平性，培养学生公平竞争的意识，让学	

<p>部 分 70'</p>	<p>步幅和频率变化、途中跑的呼吸节奏、冲刺跑的压线动作；立定跳远的预摆次数、起跳时的发力点、腾空时的身体姿态、落地时的缓冲动作等。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 教师进行标准的动作示范，让学生直观地了解正确的动作方法。 <p>2. 男生 100 米考核（20 分钟）</p> <ul style="list-style-type: none"> - 将男生分成若干小组，每组 5 - 6 人。每组学生在起跑线处做好准备，听到口令后同时起跑。 - 教师在终点处使用秒表记录成绩，同时安排学生在旁边观察，协助判断是否有犯规行为（如抢跑、串道等）。 - 每组考核结束后，学生在指定区域休息，等待下一轮考核。全部男生考核结束后，进行成绩登记。 <p>3. 男生立定跳远考核（20 分钟）</p> <ul style="list-style-type: none"> - 男生在立定跳远沙坑前集合，每次安排 3 - 4 名学生进行考核。学生站在起跳线后，做好预摆动作后起跳。 - 教师在沙坑旁观察学生的动作，测量并记录成绩，检查学生是否有犯规行为（如起跳时踩线、落地后向后走出沙坑等）。 - 每名学生有三次试跳机会，取最好成绩作为最终考核成绩。考核结束后，学生在旁边等待，待全部男生考核完毕后进行成绩登记。 <p>4. 女生 100 米考核（10 分钟）</p> <ul style="list-style-type: none"> - 按照男生 100 米考核的流程和方法，对女生进行分组考核。教师在终点记录成 		<p>法、示范法、考核法相结合。教师讲解考核标准和动作技巧，示范正确动作；学生进行考核实践。</p> <p>3. 教学要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 学生在考核前认真听讲，牢记考核标准、动作技巧和注意事项。 - 考核过程中听从指挥，按照规定的顺序和要求进行考核，不得抢跑、作弊等，遵守公平竞争原则。 - 鼓励学生全力发挥，挑战自我，争取最好成绩；同时，在等待考核过程中，保持安静，为其他同学加油助威，增强团队合作精神。 	<p>生明白在竞争中要遵守规则，靠自身实力取得成绩。</p> <p>2. 在考核过程中，面对紧张的氛围和对成绩的追求，培养学生勇于挑战自我、坚韧不拔的精神，鼓励学生克服心理压力，发挥出最佳水平。</p> <p>3. 考核过程中的分组安排和相互协助，促进学生之间的交流与合作，增强团队合作精神，让学生学会在集体活动中相互支持、共同进步。</p>
-----------------------------	---	--	--	---

	<p>绩，学生协助观察犯规情况。考核结束后进行成绩登记。</p> <p>5. 女生立定跳远考核（10分钟）</p> <p>- 参照男生立定跳远考核的方式，对女生进行考核。教师测量并记录成绩，监督学生是否犯规，每名女生同样有三次试跳机会，取最好成绩登记。</p>				
<p>三 结 束 部 分 5'</p>	<p>1. 放松活动：</p> <p>- 教师带领学生进行全身放松拉伸。腿部拉伸：站立位，双脚与肩同宽，一只脚的脚跟抬起，脚尖着地，双手向下触摸脚尖，感受小腿后侧肌肉的拉伸，保持 15 - 20 秒，左右腿交替进行。</p> <p>- 手臂拉伸：右手伸直，左手握住右手肘部向身体方向拉，感受右臂肌肉的拉伸，保持 15 - 20 秒，然后换另一侧。</p> <p>- 肩部和腰部伸展：双手在背后交叉，掌心相对，双手向上抬起，同时挺胸抬头，感受肩部和腰部的伸展，保持 15 - 20 秒。</p> <p>- 深呼吸放松：学生站立，双脚与肩同宽，双手自然下垂，闭上眼睛，进行深呼吸。吸气时腹部隆起，呼气时腹部收缩，深呼吸 3 - 5 次，帮助学生放松身心。</p> <p>2. 总结本次考核情况：</p> <p>- 教师简要总结本次考核的整体情况，包括学生的表现、成绩分布等，肯定学生在考核中的积极态度和努力付出。</p> <p>- 对学生在考核中出现的问题进行点评，如部分学生起跑反应慢、立定跳远时起跳角度不合理等，提出改进建</p>	<p>5'</p>	<p>-</p>	<p>1. 教学组织：学生成两列横队集合，教师位于前方带领学生进行放松活动。</p> <p>2. 教学方法：教师领做放松动作，边做边讲解放松的部位和感受，引导学生放松身心；总结评价时采用讲解和鼓励相结合的方式。</p> <p>3. 教学要求：</p> <p>- 放松动作要舒缓、自然，充分拉伸肌肉，缓解肌肉疲劳，避免过度用力造成肌肉拉伤。</p> <p>- 认真听讲总结，反思自己在考核中的表现，从自身的优点和不足中吸取经验教训。</p> <p>- 牢记后续安排，按照要求做好相关事项。</p>	<p>1. 培养学生的感恩意识，感谢教师的指导和同学的陪伴，营造和谐的课堂氛围。</p> <p>2. 引导学生正确对待考核结果，培养学生的挫折承受能力，鼓励学生在以后的学习和生活中继续努力，不断提升自己的身体素质。</p>

	<p>议。</p> <p>3. 宣布后续安排：告知学生后续关于成绩公布的时间和方式，以及本学期课程的后续安排。师生再见。</p>				
<p>课堂小结</p>	<p>1. 回顾本次期末身体素质考核的项目、过程和整体情况，总结学生在 100 米跑和立定跳远考核中的表现。</p> <p>2. 强调身体素质锻炼的重要性，鼓励学生在今后的生活中继续坚持体育锻炼，提高自身身体素质，保持健康的生活方式。建议学生根据本次考核暴露的问题，有针对性地进行锻炼，如针对 100 米跑的起跑反应速度训练，立定跳远的腿部力量和协调性训练等。</p>				

年级		周数		上课日期	年 月 日	场地器材	
班别 (人数)		课次	18				
教学内容	期末专项考核： 八段锦、散打基本动作、八式太极拳套路演练						
教学目标	1. 知识目标： 学生清晰掌握八段锦、散打基本动作、八式太极拳套路的动作名称、顺序、要领及考核标准。 2. 能力目标： 学生能够规范、流畅且富有表现力地完成八段锦、散打基本动作和八式太极拳套路的演练，展示出良好的身体协调性、柔韧性和节奏感。 3. 思政目标： 培养学生对传统武术文化的尊重与传承意识，增强民族自豪感；在考核过程中，培养学生勇于面对挑战、遵守规则、公平竞争的精神品质。						
重点难点	重点： 八段锦各招式的规范程度、呼吸配合；散打基本动作的发力技巧、动作准确性；八式太极拳套路的连贯性、动作韵味。 难点： 八段锦动作中身体各部位的协调配合，达到身心合一的境界；散打基本动作在实战情境下的运用意识；八式太极拳套路中体现出的意、气、力的融合。						
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'	1. 课堂常规 (1) 教师检查人数，整理服装，安排见习生。 (2) 强调课堂纪律，如保持安静、听从指挥、尊重他人、注意安全等。 2. 热身活动 (1) 慢跑：围绕场地慢跑 4 分钟，速度适中，保持队伍整齐，活动全身关节，使身体微微发热。 (2) 关节活动操：头部运动、肩部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动，每个动作做 4×8 拍。动作轻松自然、舒展，充分活动身体各个关节，预防运动损伤。	15'	-	1. 教学组织： 学生成两列横队集合，教师位于队伍前方中央位置。慢跑时，教师领跑或安排体育委员领跑；关节活动操和专项准备活动时，教师在队伍前方示范，学生跟随模仿。 2. 要求： 集合迅速，做到快、静、齐；慢跑过程中保持匀速，步伐轻盈，呼吸有节奏；关节活动操和专项准备活动动作标准、到位，充分活动身体各关节和肌肉，为考核做好准备，预防运动损伤。		1. 培养学生的纪律意识和集体观念，使其明白遵守考核纪律是对自己和他人的尊重，保证考核顺利进行的基础。 2. 强调热身和专项准备活动对预防运动损伤的重要性，引导学生树立自我保护意识。	

<p>二 基 本 部 分</p> <p>70'</p>	<p>1. 考核讲解与示范（10 分钟） - 教师详细讲解八段锦、散打基本动作、八式太极拳套路的考核标准，包括动作的规范性、完整性、流畅性、呼吸配合、精神面貌等方面的要求。</p> <p>2. 八段锦考核（25分钟） - 将学生分成若干小组。每组学生在指定区域站好，听到口令后开始进行八段锦套路演练。 - 教师和其他学生在旁边观察，按照考核标准进行评分，重点关注动作的准确性、连贯性、呼吸配合以及整体的精气神。</p> <p>3. 散打基本动作考核（15分钟） - 同样分组进行考核，每组学生依次进行考核。 - 教师观察学生的动作，从动作姿势、发力点、动作速度、动作稳定性等方面进行评分。</p> <p>4. 八式太极拳套路考核（20分钟） - 学生分组进行八式太极拳套路的完整演练。演练过程中要求动作缓慢、柔和、连贯，注重呼吸与动作的配合，体现出太极拳的韵味。 - 教师根据学生的动作规范程度、节奏把握、意、气、力的融合等方面进行评分。对于动作中出现的问题，如重心不稳、动作变形等，进行记录。</p>	<p>70'</p>	<p>分组 练习</p>	<p>1. 教学组织：考核过程中，按照不同项目进行分组考核，每组安排专人负责观察和评分（可由教师和学生代表共同组成评分小组）。</p> <p>2. 教学方法：采用讲解法、考核法相结合。</p> <p>3. 教学要求： - 学生在考核前认真听讲，牢记考核标准和动作要领。 - 考核过程中听从指挥，按照规定的顺序和要求进行考核，动作规范、流畅，展示出自己最佳水平。 - 尊重其他同学的考核表现，保持安静，不得干扰他人考核；秉持公平竞争的原则，不得作弊。</p>	<p>1. 通过对传统武术的考核，增强学生的民族自豪感，培养对传统武术文化的尊重与传承意识。</p> <p>2. 在考核过程中，面对紧张氛围和展示自我的压力，培养学生勇于面对挑战的精神。</p> <p>3. 强调考核的公平性和规则意识，培养学生遵守规则、公平竞争的良好品质。</p>
---	---	------------	------------------	---	---

<p>三 结 束 部 分 5'</p>	<p>1. 放松活动： - 教师带领学生进行全身放松拉伸。 - 手臂拉伸 - 肩部和腰部伸展 - 深呼吸放松</p> <p>2. 总结本次考核情况： - 教师简要总结本次考核的整体情况，包括学生的表现、成绩分布等，肯定学生在考核中的积极态度和取得的进步。 - 对学生在考核中出现的问 题进行点评。</p> <p>3. 宣布后续安排：告知学生后续关于成绩公布的时间和方式，以及本学期课程的后续安排。师生再见。</p>	<p>5'</p>	<p>-</p>	<p>1. 教学组织：学生成两列横队集合，教师位于前方带领学生进行放松活动。</p> <p>2. 教学方法：教师领做放松动作，边做边讲解放松的部位和感受，引导学生放松身心；总结评价时采用讲解和鼓励相结合的方式。</p> <p>3. 教学要求： - 放松动作要舒缓、自然，充分拉伸肌肉，缓解肌肉疲劳，避免过度用力造成肌肉拉伤。 - 认真听讲总结，反思自己在考核中的表现，从自身的优点和不足中吸取经验教训。 - 牢记后续安排，按照要求做好相关事项。</p>	<p>1. 培养学生的感恩意识，感谢教师的指导和同学的陪伴，营造和谐的课堂氛围。</p> <p>2. 引导学生正确对待考核结果，培养学生的挫折承受能力，鼓励学生在以后的学习和生活中继续努力，不断提升自己的武术水平和综合素质。</p>
<p>课堂 小结</p>	<p>1. 回顾本次期末专项考核的内容、过程和整体情况，总结学生在八段锦、散打基本动作、八式太极拳套路演练中的表现。</p> <p>2. 强调传统武术学习对身体素质、心理素质和素养提升的重要意义，鼓励学生在今后继续坚持练习，传承和弘扬传统武术文化。建议学生根据本次考核暴露的问题，在课后有针对性地进行练习，如加强八段锦的呼吸训练、散打动作的力量训练、太极拳的韵味练习等。</p>				