



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 \_\_\_\_\_  
班级 \_\_\_\_\_ 25 级 8、9 班 \_\_\_\_\_  
课程 \_\_\_\_\_ 体育一（跆拳道） \_\_\_\_\_  
学时 \_\_\_\_\_ 32 \_\_\_\_\_  
任课教师 \_\_\_\_\_ 邵四九 \_\_\_\_\_

揭阳职业技术学院公共体育教研室

## (第 1 次课)

<b>教学内容</b>		1、学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 2、掌握握拳方法及冲拳方法：格斗式及准备式	
<b>教学目标</b>		1、初步了解学习跆拳道白带基础知识。 2、通过本次课堂练习，掌握基本站姿和拳法。 3、培养学生协调性，发展腿部力量。	
<b>教学重点</b>		1、了解什么是跆拳道 2、跆拳道技术目标：马步、马步冲拳练习以及马步冲拳的使用方法	
<b>教学难点</b>		学习并熟练运用冲拳技巧，深入理解并践行跆拳道精神。	
<b>课程思政元素</b>		通过跆拳道运动的学习，引导学生了解跆拳道运动的历史与发展，掌握其分类与基本规则，培养团队协作精神与公平竞争意识。同时，通过学习跆拳道技能以及拳法技巧，锻炼学生的身心素质，培养坚韧不拔、积极向上的体育精神和社会责任感。	
<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>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：三列横队集</b>    <b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	1、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）  2、热身活动：游戏《切西瓜》（锻炼孩子们的反应能力和集中力） <b>方法：</b> 所有同学手牵手围成一个圈，手不允许分开，然后找出两位学员，1 位是切西瓜者，另一位是抓切西瓜者，两人只能在圈外跑，切西瓜的跑，另一个抓，切西瓜的人在被抓之前切开一个口，右边的人就变	<b>组织教法：</b> 1、跟老师做简单的准备运动。 2、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 3、组织队形：同上

		<p>成切西瓜的人，之前的人站在原位和另一个人将手牵好，如果在切西瓜之前被抓住，两个人的角色互换。</p> <p>3、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马</p>	
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b> 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b> 1、对本节课教学进行小结 2、对学生学习情况进行讲评 3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
课后小记			

## （第2次课）

教学内容	<p>1、复习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 2、掌握握拳方法及冲拳方法；格斗式及准备式 3、学习基本腿法之前踢</p>
教学目标	<p>1、学习跆拳道白带基础知识与基本动作 2、增强学生体能和力量。</p>
教学重点	<p>1、了解什么是跆拳道 2、跆拳道技术目标：马步、马步冲拳练习以及马步冲拳的使用方法 3、前踢的基本运动原理</p>
教学难点	<p>精准控制前踢的力量与精度，以及在行进中协调进行前踢动作。</p>

<b>课程思政元素</b>		通过拳法和前踢的学习，培养学生的竞技精神与策略思维能力，同时强调体育竞技中的公平竞争意识与尊重对手的道德品质，促进学生身心健康发展，树立正确的体育价值观。	
<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>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</li> <li>2、师生问好！</li> <li>3、宣布本课学习与任务要求；</li> <li>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p style="text-align: center;">15 分 钟</p>	<p>1、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）</p> <p>2、热身活动：游戏《切西瓜》（锻炼孩子们的反应能力和集中力） 方法：所有同学手牵手围成一个圈，手不允许分开，然后找出两位学员，1 位是切西瓜者，另一位是抓切西瓜者，两人只能在圈外跑，切西瓜的跑，另一个抓，切西瓜的人在被抓之前切开一个口，右手边的人就变成切西瓜的人，之前的人站在原位和另一个人将手牵好，如果在切西瓜之前被抓住，两个人的角色互换。</p> <p>3、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p>3、组织队形：同上</p>
	<p style="text-align: center;">60 分 钟</p>	<p>1、五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>并步：与立正姿势相同，两脚内侧贴紧，两腿直立内侧贴紧，两手握拳置于大腿外侧；</p> <p>并排步：左脚向左分开一个脚掌距离，两脚保持脚尖及内侧平行；（不允许内扣或外八，左右距离过大或过小）</p> <p>马步：两脚左右为两脚掌距离，两脚尖平行，两腿膝关节向下蹲 30 度；</p> <p>走步：两脚前后距离为一个叫张，后脚尖向外转 30</p>	<p><b>一. 组织方式：</b></p> <p>采用分组合作与个别指导相结合的教学组织方式。</p> <p>将全班学生分为若干小组，每组配备一名小组长负责协调组内活动。</p> <p>在学习每个技能点时，先由教师统一讲解示范，随后各小组分散练习，教师巡回指导，针对个别学生的问题进行及时纠正和辅导。</p>

<p>基本部分</p>		<p>度； 弓步：两脚左右距离在两脚半至三脚掌距离，前腿膝关节向前弓下与踝关节垂直</p> <p>2、握拳方法及冲拳方法 【要领】 两手掌张开，四指并拢，大拇指分开，四指弯曲，大拇指贴于中指第二关节，多重复几遍，加深记忆和手指灵活些</p> <p>3、准备势：品势准备势、竞技格斗势</p> <p>4、基本腿法：前踢 【要领】 在格斗式基础上，后脚蹬地提膝同时两手握拳置于胸口，两个大腿内侧贴紧，高度与腰带同高，大小腿后侧夹紧，脚背绷直，小腿快速向上踢出并收回，向前落地恢复格斗式</p>	<p>设置小组间的展示与竞赛环节，增加课堂的互动性和趣味性。</p> <p>二、教法： 直观演示法、情境模拟法、合作学习法等。</p> <p>三、技术总结与纠正 教师观察各组的练习情况，针对常见问题进行集中讲解与纠正。 鼓励队员之间互相反馈，提高相互的技术水平。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习： 仰卧起坐/1分×2组，每组间隔30" 俯卧撑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展核心、上肢力量。 要求：做俯卧撑，核心收紧，腰背平直，双手略宽于肩，屈肘下沉，胸部触地；仰卧起坐，背部贴地，双手抱头，双腿弯曲，腹部发力起身，头部不触碰手。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； 三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
<p>课后小记</p>			

## (第3次课)

<b>教学内容</b>		1、学习基本腿法之前踢 2、学习上中下格挡	
<b>教学目标</b>		1、通过本次课堂学习，掌握前踢动作。 2、掌握上中下格挡动作的技巧和应用。	
<b>教学重点</b>		1、前踢的基本运动原理 2、学习跆拳道白带基础知识与基本动作	
<b>教学难点</b>		提高学生在竞技中的前踢反应速度和得分率	
<b>课程思政元素</b>		通过前踢在竞技比赛中的使用练习，不仅培养了学生的快速反应能力，还强化了公平竞争意识和在挑战中坚持不懈的体育精神，体现了体育课程与思政教育的有机融合。	
<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>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<p><b>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>组织队形：</b>三列横队集</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<p>1、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动2*8拍）</p> <p>2、热身活动：游戏《切西瓜》（锻炼孩子们的反应能力和集中力） 方法：所有同学手牵手围成一个圈，手不允许分开，然后找出两位学员，1位是切西瓜者，另一位是抓切西瓜者，两人只能在圈外跑，切西瓜的跑，另一个抓，切西瓜的人在被抓之前切开一个口，右手边的人就变成切西瓜的人，之前的人站在原位和另一个人将手牵好，如果在切西瓜之前被抓住，两个人的角色互换。</p> <p>3、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。</p> <p>3、组织队形：同上</p>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>1、格斗式前踢</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>(1) 退右脚格斗式准备；</p> <p>(2) 后脚蹬地提膝，同时两手握拳置于胸口，两个大腿内侧贴紧，高度与腰带同高，大小腿后侧夹紧，脚背绷直；</p> <p>(3) 小腿快速向上踢出并收回，向前落地恢复格斗式</p> <p>1、下格挡学习（站立式防御丹田）</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>(1) 右侧下格挡时，右臂弯曲放在左肩部，拳心向脸部；</p> <p>(2) 辅助手臂伸直，拳心向下与胸口同高；</p> <p>(3) 动作完成后，格挡的拳与左右大腿部的距离为一立拳；</p> <p>(4) 辅助拳放在髋关节处，手臂向后夹紧</p> <p>2、中格挡学习（防御胸口）</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>(1) 右中格挡时，右手臂弯曲，拳心向外，腕部伸直，拳与颈部同高；</p> <p>(2) 辅助手臂伸直，拳心向下与胸口同高；</p> <p>(3) 格挡拳要到身体身体的中心线，格挡动作完成后拳与肩部同高；</p> <p>(4) 格挡动作完成后手臂的角度为 90-120 度，辅助拳放在髋关节处，手臂向后夹紧</p> <p>3、上格挡学习（防御头部）</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>(1) 右上格挡时，右臂弯曲并放在左髋关节处，拳心向上；</p> <p>(2) 辅助手臂弯曲并放在右肩部，拳心向外；</p> <p>(3) 格挡的拳心向外，拳与肩部同高，格挡手臂的角度是 90-120 度；</p> <p>辅助拳放在髋关节处，手臂向后加紧，格挡时，格挡手臂的拳经过肩部</p>	<p><b>一、组织方式：</b></p> <p>分组练习：根据班级人数，将学生分为若干小组，每组 3-5 人，确保每位学生都有足够的练习机会。</p> <p>轮换角色：在 3 人一组的练习中，定期轮换拿靶角色，让每位学生都能体验到不同的练习角度。</p> <p>竞赛激励：设置小组间的竞赛环节，如最快完成传接任务的小组可获得奖励，激发学生的练习积极性。</p> <p><b>二、教法</b></p> <p>示范讲解：教师首先进行标准动作的示范，详细讲解动作要领和注意事项。</p> <p>分步练习：将复杂技能分解为若干简单步骤，逐步教授，确保学生掌握每个步骤后再进行下一步的学习。</p> <p>情境模拟：在练习中加入情境元素，如设定特定的进攻路线或防守策略，让学生在模拟实战的环境中练习。</p> <p>反馈指导：教师巡回指导，及时给予学生反馈，指出存在的问题并提供改进建议。</p> <p>小组合作：鼓励学生小组内相互帮助、交流心得，通过团队合作完成任务，培养协作精神。</p> <p><b>三、课堂要求</b></p> <p>按时参与，遵守纪律。</p> <p>竖排站位时，传接准确，反应迅速。</p> <p>小组练习中，积极配合，注意防守。</p> <p>安全第一，避免碰撞，及时报告意外。</p>
---	---	---	--

结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b> 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b> 1、对本节课教学进行小结 2、对学生学习情况进行讲评 3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
课后小记			

### （第4次课）

教学内容	1、学习上中下格挡 2、上中下格挡的使用方法		
教学目标	1、学生能够掌握上中下格挡的基本方法，以及格挡练习的技巧，为后续的品势动作打下坚实基础。 2、培养学生的团队协作意识和竞争意识，激发学生在飞盘运动中的积极性和创造性。		
教学重点	上中下格挡的分解教学，学生熟练掌握及练习方法和使用部位		
教学难点	提高上中下格挡的完成度和标准度		
课程思政元素	通过格挡练习，培养学生严谨细致的学习态度；在小组练习中，强化团队合作意识，学会在竞争中相互尊重与支持。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求

<p>开始部分</p>	<p>5分钟</p>	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</li> <li>2、师生问好！</li> <li>3、宣布本课学习内容与任务要求；</li> <li>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<p>准备部分</p>	<p>15分钟</p>	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</li> <li>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</li> </ol> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍）</li> <li>2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍）</li> <li>3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍）</li> <li>4、勾压脚踝练习（2×8拍）</li> <li>5、向左向右转体（4×8拍）</li> </ol>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、跟老师做简单的准备运动。</li> <li>2、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</li> <li>3、组织队形：同上</li> </ol>
<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、下格挡学习（站立式防御丹田） <b>【要领】</b> （1）右侧下格挡时，右臂弯曲放在左肩部，拳心向脸部； （2）辅助手臂伸直，拳心向下与胸口同高； （3）动作完成后，格挡的拳与左右大腿部的距离为一立拳； （4）辅助拳放在髋关节处，手臂向后夹紧</li> <li>2、中格挡学习（防御胸口） <b>【要领】</b> （1）右中格挡时，右手臂弯曲，拳心向外，腕部伸直，拳与颈部同高； （2）辅助手臂伸直，拳心向下与胸口同高； （3）格挡拳要到身体身体的中心线，格挡动作完成后拳与肩部同高； （4）格挡动作完成后手臂的角度为90-120度，辅助拳放在髋关节处，手臂向后夹紧</li> <li>3、上格挡学习（防御头部） <b>【要领】</b></li> </ol>	<p><b>一、组织方式：</b></p> <p>分组教学：将学生分为若干小组，每组3人，便于进行小组内的格挡动作练习和相互评价。</p> <p>轮换角色：在小组练习中，定期轮换进攻及防守的角色，确保每位学生都能体验到不同的练习角度。</p> <p>分阶段实施：先进行格挡动作的教学与练习，待学生掌握基本技能后，再进行组合练习。</p> <p><b>二、教法</b></p> <p>示范讲解、分步练习、个别指导、情境模拟、反馈总结等</p> <p><b>三、课堂要求</b></p> <p>按时参与，遵守纪律。</p>

		<p>(1) 右上格挡时，右臂弯曲并放在左髋关节处，拳心向上；</p> <p>(2) 辅助手臂弯曲并放在右肩部，拳心向外；</p> <p>(3) 格挡的拳心向外，拳与肩部同高，格挡手臂的角度是 90-120 度；</p> <p>(4) 辅助拳放在髋关节处，手臂向后加紧，格挡时，格挡手臂的拳经过肩部</p>	<p>小组练习中，积极配合，注意防守。</p> <p>安全第一，避免碰撞，及时报告意外。</p>
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b></p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b></p> <p>1、对本节课教学进行小结</p> <p>2、对学生学习情况进行讲评</p> <p>3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
课后小记			

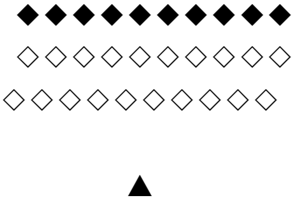
### （第5次课）

教学内容	行进间的上中下格挡（弓步利用）		
教学目标	<p>1、通过复习格挡动作基础，提高上中下格挡动作的准确性和稳定性。</p> <p>2、结合行进间格挡动作练习，进一步提升学生在动态中的技术水平，以及在实际比赛中的应用能力。</p>		
教学重点	移动中的重心问题，行进间动作的练习方法及规律		
教学难点	教学难点则在于提高行进间的格挡动作协调性和稳定性。		
课程思政元素	通过复习格挡技术，培养学生精益求精的工匠精神；在行进间格挡的练习中，强化学生在挑战中坚持不懈、勇于突破自我的精神。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求

<p style="text-align: center;">开始部分</p>	<p style="text-align: center;">5分钟</p>	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</li> <li>2、师生问好！</li> <li>3、宣布本课学习与任务要求；</li> <li>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<p style="text-align: center;">准备部分</p>	<p style="text-align: center;">15分钟</p>	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</li> <li>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</li> </ol> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍）</li> <li>2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍）</li> <li>3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍）</li> <li>4、勾压脚踝练习（2×8拍）</li> <li>5、向左向右转体（4×8拍）</li> </ol>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、跟老师做简单的准备运动。</li> <li>2、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</li> <li>3、组织队形：同上</li> </ol>

基本部分	60分钟	<p>1、行进间的下格挡（弓步利用） 【要领】 （1）准备式准备，左上肩膀，向后撤右脚成左弓步姿势，左手下格挡； （2）右手放肩膀，向前进方向上右脚成右弓步，右手做下格挡</p> <p>2、行进间的中格挡（弓步利用） 【要领】 （1）准备式准备，左手肩膀侧面，拳心向外，向后撤右脚成左弓步姿势，左手中格挡； （2）右手放肩膀侧面，拳心向外，向前进方向上右脚成右弓步，右手做中格挡</p> <p>3、行进间的上格挡（弓步利用） 【要领】 （1）准备式准备，左手放在右髌关节处，拳心向外，向后撤右脚成左弓步姿势，左上格挡； （2）右手放在左髌关节处，拳心向外，向前进方向上右脚成右弓步，右手做上格挡</p>	<p><b>一、组织方式：</b> <b>分组练习：</b>将学生分为若干小组，每组3人，确保每位学生都有机会扮演不同的角色。 <b>轮换角色：</b>在小组练习中，定期轮换角色，让学生体验不同的练习角度和难度。 <b>逐步增加难度：</b>随着练习的深入，逐渐增加防守者的干扰强度和速度，提高学生的适应能力和挑战精神。</p> <p><b>二、教法</b> 示范讲解、分步练习、个别指导、情境模拟、反馈总结等。</p> <p><b>三、课堂要求</b> 学生需按时到课，保持安静，认真参与。端正态度，积极提问、思考、尝试。注意安全，遵守规则，及时报告意外。团队协作，相互帮助、指导。课后反思总结，分析得失，寻求改进。</p>
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b> 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b> 1、对本节课教学进行小结 2、对学生学习情况进行讲评 3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
课后小记			

## (第6次课)

<b>教学内容</b>		1、格斗式前踢 2、太极一章前四个动作学习	
<b>教学目标</b>		学习并掌握格斗式前踢技术。 掌握进攻和防守之间的迅速转换技术，提升传前踢的灵活性和准确性。	
<b>教学重点</b>		太极一章的方向及手和脚的配合	
<b>教学难点</b>		太极一章动作组合的协调性	
<b>课程思政元素</b>		通过前踢中进攻和防守的对抗训练，提高防守意识及假动作应对能力。	
<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>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：三列横队集</b>    注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		<b>一、一般性准备活动</b> 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动 (4×8拍) (2) 扩胸运动 (4×8拍) (3) 体转运动 (4×8拍) (4) 髋关节绕环 (4×8拍) (5) 正压腿 (4×8拍) (6) 侧压腿 (4×8拍) (7) 膝关节绕环 (4×8拍) (8) 手腕踝关节绕环 (4×8拍) (9) 腕膝踝运动 (4×8拍) (10) 全身运动 (4×8拍)	<b>组织教法：</b> 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1)先单个动作复习，然后组合动作复习。 <b>要求：</b> 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>		

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>1、格斗式前踢</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>(1) 退右脚格斗式准备；</p> <p>(2) 后脚蹬地提膝，同时两手握拳置于胸口，两个大腿内侧贴紧，高度与腰带同高，大小腿后侧夹紧，脚背绷直；</p> <p>(3) 小腿快速向上踢出并收回，向前落地恢复格斗式</p> <p>2、太极一章前四个动作</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>(1) 面向正前方，双脚开立成并排步，双手握拳置于腹前成准备势</p> <p>(2) 转向左侧方向，左脚向左移步，带动身体向左旋转 90 度，同时，成左走步，左手下格挡；</p> <p>(3) 右脚上步成右走步，右手直拳；</p> <p>(4) 转向身体后方，以左前脚掌为轴，右脚向后移步，带动身体向后旋转 180 度，形成右走步，做右下格挡</p> <p>(5) 左脚上步成左走步，左手直拳</p>	<p><b>一、组织方式：</b></p> <p>学员两人一组，固定距离内互相进行踢靶练习，按照教练指令交替使用正手和反手进行踢靶。</p> <p>强调从正手迅速转化为反手，反之亦然，确保动作的准确性和迅速性。</p> <p><b>二、教法</b></p> <p>两人人一组，1人拿靶，1人踢靶</p> <p>拿靶者切换进攻及防守防守干扰，锻炼踢靶者的反应能力。</p> <p>拿靶者需添加假动作，如身体的晃动、手腕的变化等，迷惑踢靶者。</p> <p><b>三、技术总结与纠正</b></p> <p>每组练习结束后，老师总结学生表现，指出优点和需改进的地方，特别是正反手转换的细节和假动作运用的合理性。</p>
-------------	-------------	---	--

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

### （第7次课）

教学内容	<p>1、格斗式正拉腿</p> <p>2、太极一章前十个动作学习</p>
教学目标	<p>提高学员在面对防守时的腿法技巧，掌握进攻和防守的转换要领。</p> <p>增强学员在比赛中使用假动作迷惑对手的能力，提升进攻技巧。</p>
教学重点	技术的准确性
教学难点	技术的协调性
课程思政元素	1 通过训练，培养学员在受限时间内的决策能力，增强面对防守时的心理素质。

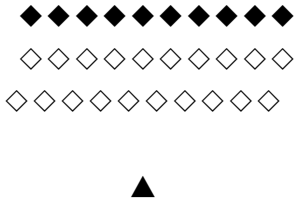
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</li> <li>2、师生问好！</li> <li>3、宣布本课学习内容与任务要求；</li> <li>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</li> <li>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</li> <li>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</li> </ol>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <pre>       ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆       ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇       ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇       ▲           </pre> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、慢跑</li> <li>2、徒手操               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 头部运动（4×8拍）</li> <li>(2) 扩胸运动（4×8拍）</li> <li>(3) 体转运动（4×8拍）</li> <li>(4) 髋关节绕环（4×8拍）</li> <li>(5) 正压腿（4×8拍）</li> <li>(6) 侧压腿（4×8拍）</li> <li>(7) 膝关节绕环（4×8拍）</li> <li>(8) 手腕踝关节绕环（4×8拍）</li> <li>(9) 腕膝踝运动（4×8拍）</li> <li>(10) 全身运动（4×8拍）</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</li> <li>2、专项辅助练习。               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。</li> </ol> </li> </ol> <p><b>要求：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</li> <li>2、动作欢快，节奏清楚。</li> <li>3、组织队形：同上</li> </ol>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>1、格斗式正拉腿  <b>【要领】</b>  在标准的准备势下，后腿直线出腿，膝关节不弯曲，身体中正，支撑腿伸直，目标在自己的头顶，正拉腿完成后，落下回到原位</p> <p>2、太极一章前十个动作  <b>【要领】</b>  （接上节课）  （1）转向正前方，左脚向左移步，带动身体向左旋转90度，形成左弓步；同时，做左手下格挡；  （2）姿势不变，右手直拳进攻；  （3）右脚向前跟步，身体同时向右旋转90度，形成右走步；同时，做左手中格挡；  （4）左脚上步成左走步，同时，右手直拳进攻；  （5）左脚向后移步，带动身体向右旋转180度，成左弓步；同时，右手中格挡；  （6）右脚上步形成右走步；同时，左手直拳进攻</p>	<p><b>一、组织教法：</b>  两名学员一组，其中一人拿靶，另一人踢靶。防守队员需积极进行逼迫式防守，并随时变换防守方向。   进攻方在防守压力下，需要根据防守队员的移动，快速进行腿法转换。</p> <p><b>二、组织教法：</b>  五人一组，通过动作示范进行小组练习</p> <p><b>三、技术总结与纠正</b>  教师观察各组的练习情况，针对常见问题进行集中讲解与纠正。  鼓励队员之间互相反馈，提高相互的技术水平。</p>
-------------	-------------	--	--

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

### （第8次课）

教学内容	1、太极一章前十六个动作学习
教学目标	掌握太极一章的基本动作，并能准确独立完成。
教学重点	太极一章中技术动作的细节处理。
教学难点	太极一章动作衔接的站位和走向

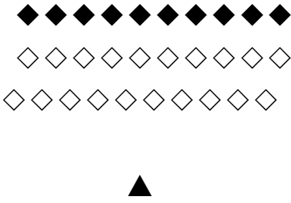
<b>课程思政元素</b>		1、通过训练提高学生的合作意识和竞技精神。 2、培养学生对跆拳道运动的兴趣，增强体能和协调能力。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：</b> 三列横队集    <b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<b>一、一般性准备活动</b> 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动（4×8拍） (2) 扩胸运动（4×8拍） (3) 体转运动（4×8拍） (4) 髋关节绕环（4×8拍） (5) 正压腿（4×8拍） (6) 侧压腿（4×8拍） (7) 膝关节绕环（4×8拍） (8) 手腕踝关节绕环（4×8拍） (9) 腕膝踝运动（4×8拍） (10) 全身运动（4×8拍）	<b>组织教法：</b> 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 <b>要求：</b> 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		1、太极一章前十六个动作 <b>【要领】</b> （接上节课） （1）右脚向右移步，带动身体向右旋转 90 度，形成右弓步；同时，做右下格挡； （2）姿势不变，左手直拳进攻 （3）左脚向前跟步，身体向左旋转 90 度，形成左弓步；同时，做左手上格挡； （4）向前进方向右脚前踢，前踢的右脚向前落地成右走步；同时，右手直拳；	<b>一、组织教法：</b> <b>练习：</b> 五人一组，相距一臂距离练习太极一章动作。 要求动作完成流畅，刚劲有力。  <b>教师指导：</b> 观察学生动作是否规范，及时纠正错误，如手腕发力不充分或走位不正。

基本部分	60分钟	<p>(5) 右脚向后移步，带动身体向后旋转 180 度，形成右走步；同时，做右手上格挡；</p> <p>(6) 向前进方向左脚前踢，前踢的左脚落地后成左走步；同时，左手直拳</p>	
------	------	---	--

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

### （第9次课）

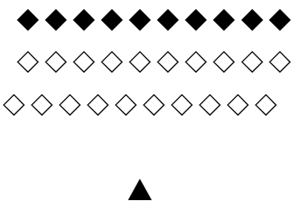
教学内容	<p>1、太极一章全部动作</p> <p>2、太极一章路线走向</p>
教学目标	<p>1、通过本次课练习，熟练掌握基本动作。</p> <p>2、发展学生节奏感和协调性，发展上下肢力量。</p> <p>3、培养团结协作、自主探究的良好品质。</p>
教学重点	独立完成整套太极一章
教学难点	身体协调，视线追踪与队友配合。

<b>课程思政元素</b>		1、形成坚韧不拔的精神品质。 2、通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
<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>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：</b> 三列横队集    <b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<b>一、一般性准备活动</b> 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 <b>二、专项准备活动</b> 1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍） 2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍） 3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍） 4、勾压脚踝练习（2×8拍） 5、向左向右转体（4×8拍）	<b>组织教法：</b> 1、跟老师做简单的准备运动。 2、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 <b>3、组织队形：</b> 同上
		1、太极一章全部动作 <b>【要领】</b> （接上节课） （1）左脚向右移步，带动身体向右旋转90成左弓步；同时，左手下格挡； （2）右脚向前移动或右弓步；同时，右手直拳并配合发声  2、太极一章的路线走向 <b>【要领】</b> 太极一章的提点是以站姿和简单的走步为主，动作由基本动作下格挡、中内格挡、上格挡、职权、前提组成，是跆拳道8级必修品势 <b>【注意事项】</b> 左右移动或转身时以前脚掌为轴，上格挡前踢与直拳	<b>1、组织方式：</b> （1）进行个人基础练习，包括静态多方向分解动作完成和动态变向动作组合完成。  （2）进行模拟比赛练习，包括分解动作和整套动作比赛模拟，全面检验和提高动作技术在比赛中的应用能力。练习结束后，组织反馈与总结，帮助队员发现问题、分享经验，进一步提高技术水平。  <b>2、组织方式：</b> <b>（1）分组练习：</b> 将队员分成若干小组，

基本部分	60分钟	<p>要同步完成，弓步移动的路线是直线。太极一章的进行路线最终形成一个“王”字，从起点开始，最终回到起点共 18 个动作</p>	<p>每组轮流进行成套动作技术的练习。</p> <p>(2) <b>轮换角色：</b>在练习中，让队员轮流担任完成者和观察者的角色。</p> <p>(3) <b>逐步增加难度：</b>变更方位进行练习，以提高队员的适应能力和技术水平。</p> <p>(4) <b>反馈与指导：</b>在练习过程中，教练或资深队员应及时的反馈和指导，帮助队员纠正错误，提高技术水平。</p> <p>3、<b>安全意识：</b>在进行技能练习时，学生需注意自身和他人的安全，避免发生碰撞或受伤事故。如有意外情况发生，需及时报告教师并寻求帮助。</p>
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b>  原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30”  目的：发展下肢力量。  要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b>  1、练习与掌握动作情况；  2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b>  1、自由复习，下次课抽查。</p>	<p><b>组织教法：</b>  1、老师讲解动作要求，防止受伤。  2、集体练习。  3、放松运动。</p>

	2、安排还送器材； 3、师生再见！	
课后小记		

### (第 10 次课)

教学内容	1、格斗腾空前踢的学习及练习方法 2、利用脚靶练习前踢、腾空前踢		
教学目标	1、提升学生前踢动作准确性，强化对空中动作的处理能力； 2、加快学生反应速度，培养在快速变化环境下的即时反应； 3、增强师生间的配合默契，提高团队协作能力； 4、通过循环练习，提升学生实战中的应变能力。		
教学重点	掌握腾空前踢		
教学难点	克服空中动作的心理障碍		
课程思政元素	1、通过循环练习，强化团队协作与沟通能力，培养拼搏精神与抗挫能力； 2、注重规则意识与诚信教育，引导学生树立正确的胜负观与价值观，尊重对手与裁判，共同营造积极向上的体育文化氛围，提升体育道德风尚，培养具有社会责任感的高素质体育人才。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：</b> 三列横队集    <b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。

准备部分	15分钟	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <p>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍）</p> <p>2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍）</p> <p>3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍）</p> <p>4、勾压脚踝练习（2×8拍）</p> <p>5、向左向右转体（4×8拍）</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p>3、组织队形：同上</p>
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b></p> <p>仰卧起坐/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>俯卧撑/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>目的：发展核心、上肢力量。</p> <p>要求：做俯卧撑，核心收紧，腰背平直，双手略宽于肩，屈肘下沉，胸部触地；仰卧起坐，背部贴地，双手抱头，双腿弯曲，腹部发力起身，头部不触碰手。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b></p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b></p> <p>1、自由复习，下次课抽查。</p> <p>2、安排还送器材；</p> <p>3、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
课后小记			

### （第11次课）

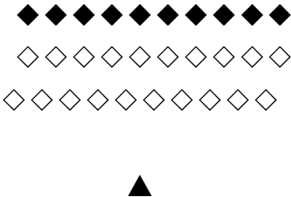
教学内容	<p>1、学习基本腿法之下劈</p> <p>2、蹲起学习及训练要求</p>
教学目标	<p>1、掌握动作要领，提升预判反应；</p> <p>2、培养战术意识，灵活应变；</p> <p>3、全面提高学生在比赛中的技术应用及实战能力；</p> <p>4、强化团队协作与沟通。</p>
教学重点	动作准确，预判出腿时机
教学难点	团队协作，应变灵活

<b>课程思政元素</b>		团队协作课程不仅传授运动技能，还蕴含着丰富的思政元素，有助于学生在体育锻炼中全面发展个人品德和社会责任感。	
<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>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<p><b>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、宣布本课学习内容与任务要求；</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>组织队形：</b>三列横队集</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p><b>注意：</b>站队时要快、静、齐。</p> <p><b>要求：</b>认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <p>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍）</p> <p>2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍）</p> <p>3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍）</p> <p>4、勾压脚踝练习（2×8拍）</p> <p>5、向左向右转体（4×8拍）</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p><b>3、组织队形：</b>同上</p>
		<p>1、基本腿法之下劈</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>（1）格斗式准备；</p> <p>（2）右脚蹬地，重心前移至左脚。同时，右腿以髋关节为轴屈膝上提，两手握拳置于胸前；随即充分送髋，上提膝关节至胸部，右小腿以膝关节为轴向上伸直，将右腿伸直举于体前，右脚过头脚尖勾起；</p> <p>（3）放松向下以右脚后跟快到击打目标时脚面崩平（同时腰部发力）下压击打，力量在空中快速爆发，右脚自然落地成实战姿势</p> <p><b>【注意事项】</b></p> <p>（1）距离一定要注意，不能过近；</p> <p>（2）支撑脚要旋转 180 度，在发力时腿尽量往高，往头后举，要向上送髋而是尽量往前，重心往高起；脚放松往前落，落地要有控制；</p> <p>（3）起腿要快速，果断；踝关节要放松。劈腿的主要攻击部位有头顶，脸部和锁骨。</p>	<p><b>1、组织方式：</b></p> <p><b>分组练习与指导基础练习：</b>将学员分成若干小组，从简单的无防守踢靶开始练习，逐渐过渡到带有变向、加速等元素的复杂踢靶。</p> <p><b>技术强化：</b>针对下劈技术的难点和易错点，设计专门的强化练习。例如，设置标志物引导学员完成特定的跑动路线和转身动作；通过增加跑动速度提高练习难度。</p> <p><b>教师指导：</b>在练习过程中，教师应密切关注学生的动作表现，及时给予反馈和指导。对于动作不规范的学员，</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>(4) 离合下劈是打近距离的，主要是贴靠时分开的一瞬间使用；外摆下劈是打远距离的，用的是脚底，如果近距离时用外摆下劈，可以用脚背击打；而在两者的距离之间是才前面说的下劈</p> <p>2、蹲起动作练习及训练的要求</p> <p><b>【要领】</b>          双脚分开与肩同宽，双脚脚尖冲外，11点05分方向，收腹挺胸，后背挺直，下至大腿与地面平行或膝关节稍小于90度，膝盖不要超过脚尖，上至膝关节微屈，不要超伸</p> <p><b>【目的】</b>          锻炼下肢肌群</p> <p><b>【路线】</b>          上下直线运动</p>	<p>应耐心纠正其错误并帮助其找到正确的发力方式和动作路径。</p> <p>2、组织方式：</p> <p>(1) 分组练习</p> <p><b>基础动作练习：</b>学员分组进行无防守或低强度防守下的蹲起基础动作练习，重点掌握启动、加速、变向等关键技术环节。</p> <p><b>逐渐增加难度：</b>在学员熟练掌握基础动作后，逐渐增加难度，锻炼下肢肌群。</p> <p><b>总结：</b>每次动作结束后，组织学员进行总结交流，分享经验教训，提出改进建议。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习：          原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30"          目的：发展下肢力量。          要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习与掌握动作情况；          2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：          1、自由复习，下次课抽查。</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。          2、集体练习。          3、放松运动。</p>

		2、安排还送器材； 3、师生再见！	
课后小记			

### (第 12 次课)

<b>教学内容</b>	1、跆拳道竞技的实战对峙站位形式 2、跆拳道竞技的基本步法： (1) 上步 (2) 后撤步		
<b>教学目标</b>	1、提高竞技步法的精准度与速度，加深对竞技战术体系的理解； 2、强化学生之间的紧密协作与沟通； 3、锻炼体能与心理素质，确保在比赛中能高效、流畅地执行进攻战术。		
<b>教学重点</b>	了解跆拳道竞技，熟练掌握竞技基本腿法		
<b>教学难点</b>	防守动作稳定，团队协作		
<b>课程思政元素</b>	1、强化团队合作精神，培养公平竞争意识；锻炼坚韧不拔意志，提升策略思维与创新能力； 2、倡导诚信自律风尚，塑造全面发展人才； 3、通过练习，学生不仅能提升技术，更能深化对体育精神的理解。		
<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	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。	<b>组织队形：三列横队集</b>  

		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。	<b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <p>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍）</p> <p>2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍）</p> <p>3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍）</p> <p>4、勾压脚踝练习（2×8拍）</p> <p>5、向左向右转体（4×8拍）</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p>3、组织队形：同上</p>
基本部分	60分钟	<p>1、实战对峙站位形式</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>站位是实战比赛中与对方之间的对峙形式，包括开式站位和闭式站位。</p> <p>（1）开式站位</p> <p>双方一个用左式，一个用右式，所形成的的站位形式称为开式站位</p> <p>（2）闭式站位</p> <p>双方一个用左式，另一个也用左式，所形成的站位形式称为闭式站位</p> <p>2、跆拳道竞技基本步法</p> <p><b>【作用】</b></p> <p>（1）抢占有利位置</p> <p>（2）连接技术</p> <p>（3）维持身体平衡</p> <p>（4）防守</p> <p>（5）干扰对方</p> <p><b>【基本步法】</b></p> <p>（1）上步</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>上步时通过向左拧腰转胯完成，两臂在体侧自然上下移动，重心不要上下起伏过大。 实战使用：上步时，常用于逼迫对方后撤，或引诱对方进攻，而当对手使用上步时，自己可以立即使用进攻技术攻击对方。</p> <p>（2）后撤步</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>后撤步时重心保持平稳的移动，通过向左拧腰转款完成，两臂在体侧自然上下移动。实战使用：后撤步时，</p>	<p><b>1、组织方式：</b></p> <p><b>基础动作练习：</b></p> <p>队员分组进行无防守或低强度防守下的基础动作练习，确保每个队员都能熟练掌握基本技术。</p> <p><b>竖排进攻配合：</b></p> <p>教练示范竖排进攻的站位和跑动路线，强调队员之间的默契配合。</p> <p>队员分组进行竖排进攻配合练习，从简单的配合开始，逐渐过渡到复杂配合。</p> <p><b>防守应对策略：</b></p> <p>模拟防守情景，教练指导队员如何在防守压力下保持冷静，灵活调整进攻策略。</p> <p>队员分组进行防守对抗练习，体验防守者的干扰和拦截，提高应对能力。</p> <p><b>循环练习：</b></p> <p>竖排进攻循环练习流程，包括从防守方开始，到进攻方完成进攻并尝试得分或防守方转换攻防的全过程。</p> <p>设定练习次数和时间限制，确保每个</p>

		常用在对方使用前横踢时，当对方准备继续进攻时，可使用前腿的侧踢或鞭踢或劈腿阻击对方。	队员都能得到充分的练习机会。
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b>          仰卧起坐/1分×2组，每组间隔30"          俯卧撑/1分×2组，每组间隔30"          目的：发展核心、上肢力量。          要求：做俯卧撑，核心收紧，腰背平直，双手略宽于肩，屈肘下沉，胸部触地；仰卧起坐，背部贴地，双手抱头，双腿弯曲，腹部发力起身，头部不触碰手。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b>          1、练习与掌握动作情况；          2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b>          1、自由复习，下次课抽查。          2、安排还送器材；          3、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b>          1、老师讲解动作要求，防止受伤。          2、集体练习。          3、放松运动。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>
课后小记			

### （第13次课）

教学内容	跆拳道竞技的基本步法： （1）前跃步 （2）后跃步 （3）原地换步 （4）垫步
教学目标	1、提高步法的精准度，增强双人间的默契配合与信任， 2、锻炼快速移动与灵活应变能力，以及在实战中深入理解战术布局， 3、培养领导力和团队协作精神。

<b>教学重点</b>	了解跆拳道竞技，熟练掌握竞技基本腿法		
<b>教学难点</b>	快速移动中的战术决策与应变，以及在高强度对抗下保持稳定性。		
<b>课程思政元素</b>	培养团队协作精神，强调责任担当；通过公平竞争，树立正确胜负观；在挑战中坚持不懈，磨练意志品质；提升沟通能力和集体荣誉感，促进全面发展。		
<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>开始部分</b>	5分钟	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：</b> 三列横队集    <b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
<b>准备部分</b>	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 1、简单活动各关节：踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 <b>二、专项准备活动</b> 1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍） 2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍） 3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍） 4、勾压脚踝练习（2×8拍） 5、向左向右转体（4×8拍）	<b>组织教法：</b> 1、跟老师做简单的准备运动。 2、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 <b>3、组织队形：</b> 同上
		跆拳道竞技的基本步法： 1、前跃步： <b>【要领】</b> 向前跃进时，重心不宜起伏过大，尽量使重心平稳移动，两脚稍离地即可。 <b>【实战使用】</b> 前跃步时，常使用在快速接近对方以使用横踢或劈腿等进攻动作；当对方前跃步时，可用前腿的劈腿或后踢或后旋等进攻动作。但是有时对方使用前跃步是为了引诱自己反击后要调整重心时再进攻得点，因此，此时自己可随之后撤一步而不被对方所利用。  2、后跃步 <b>【要领】</b> 向后回撤时，重心不宜起伏过大，尽量使重心平稳移动，两脚稍离地即可。	<b>1、组织方式：</b> <b>基础技能练习：</b> 在竖排推进练习开始前，先进行基础步法技巧的训练，确保每位学生都能熟练掌握这些基本技能。  <b>双人配合练习：</b> 重点训练攻防之间的默契配合。通过反复练习的组合动作，提高他们之间的信任度和配合效率。  <b>竖排推进练习：</b> 在模拟比赛场景下，进行竖排推进的完整练习。进攻方需根据战术要求，在保持稳定性的同

基本部分	60分钟	<p>【实战使用】后跃步常使用在对方进攻，自己需要快速与对方拉开距离时，此时由于自己有一个向后撤的惯性，再用进攻的动作就有一定的难度，一般是使用迎击动作入后踢或后旋等。因此若对方使用后跃步时，自己要防止对方的阻击动作；如果自己使用组合动作，在对方跃步时，自己一般使用侧踢、推踢或外摆劈腿等动作。</p> <p>3、原地换步 【要领】重心不宜起伏过大，尽量使重心平稳移动，两脚稍离地即可。 【实战使用】原地换步常用在对方与自己是闭式站位，自己为了与对方形成开式站位以便有利于击打对方胸腹时，或是为了不让对方的优势腿发挥威力，使对方感到别扭。而当对方原地换步时，可利用此时机抢攻得点。</p> <p>4、垫步 【要领】右脚垫步时，左脚要迅速提起，重心落在右腿上，右膝微屈。 【实战使用】使用垫步，主要是在主动进攻时用前腿攻击对方。</p>	<p>时，快速移动并寻找合适的时机突破防守。</p> <p><b>战术讲解与模拟实战：</b>在练习过程中穿插战术讲解和模拟实战环节。教练或领队可以针对练习中出现的问题进行及时纠正和指导，同时让学生理解不同战术的应用场景和效果。通过模拟实战的方式检验练习成果并进一步提高实战能力。</p>
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b> 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b> 1、自由复习，下次课抽查。 2、安排还送器材； 3、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
课后小记			

## (第 14 次课)

<b>教学内容</b>		1、跆拳道竞技的防守技术： (1) 躲闪防守 (2) 格挡防守 2、假动作	
<b>教学目标</b>		1、增强团队协作能力，培养公平竞争意识 2、提升防守技巧与策略运用，增强身体素质与心理素质 3、促进队员间沟通与信任，享受运动的乐趣	
<b>教学重点</b>		了解跆拳道竞技，掌握竞技基本技巧	
<b>教学难点</b>		比赛过程中战术的应变能力	
<b>课程思政元素</b>		1、倡导男女平等，培养团队协作，强化诚信意识，尊重规则，鼓励公平竞争，提升抗挫折能力。 2、这些元素不仅体现在比赛过程中，也贯穿于教学与训练中，旨在通过体育活动促进学生全面发展。	
<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	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：三列横队集</b>    <b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 1、简单活动各关节：踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。  <b>二、专项准备活动</b> 1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍） 2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍） 3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍） 4、勾压脚踝练习（2×8拍） 5、向左向右转体（4×8拍）	<b>组织教法：</b> 1、跟老师做简单的准备运动。 2、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 3、组织队形：同上

<p style="text-align: center;">60 分钟</p> <p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p>一、跆拳道竞技的防守技术</p> <p>(一) 闪躲防守</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>1、调整距离：通过调整自身与对方距离的远近来瓦解对方的攻击。</p> <p>(1) 远离对方，通过步法移动转移到安全区域，使对方的进攻因鞭长莫及而落空</p> <p>(2) 靠近对方，移动到贴近对方身体的空间，造成对方的攻击锋点因超越得分点而失去作用</p> <p>2、改变角度：跆拳道比赛中啥 UN 各方之间的距离为双方共有，在有效的距离，谁善于利用角度来防守，谁就会获得更多的利益。</p> <p>3、变化身法：通过身体躯干及头颈部的位置改变，闪开对方的攻击路线，达到防守的目的。包括身体后仰、身体前倾、向左侧倾斜、向右侧倾斜、转头等。</p> <p>(二) 格挡防守</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>跆拳道比赛中不允许抓、夹、推、抱等方法，但可以利用手臂去格挡以达到防守的目的。格挡防守分为：</p> <p>1、向上格挡 2、向下格挡</p> <p>2、中段向内格挡 4、中段向外格挡</p> <p>二、假动作</p> <p><b>【要领】</b></p> <p>1、目的明确</p> <p>2、动作逼真</p> <p>3、幅度和速度要适当</p> <p>4、根据实际情况变化使用</p> <p>5、假真结合</p> <p><b>【分类】</b></p> <p>1、手臂假动作            2、身法假动作</p> <p>2、步法假动作            4、腿法假动作</p> <p>5、表情假动作            6、声音假动作</p> <p>7、综合假动作</p>	<p><b>1、组织方式：</b></p> <p><b>基础技能练习：</b>在竖排推进练习开始前，先进行基础步法技巧的训练，确保每位学生都能熟练掌握这些基本技能。</p> <p><b>双人配合练习：</b>重点训练攻防之间的默契配合。通过反复练习的组合动作，提高他们之间的信任度和配合效率。</p> <p><b>竖排推进练习：</b>在模拟比赛场景下，进行竖排推进的完整练习。防守方需根据战术要求，在保持稳定性的同时，快速移动并寻找合适的时机转防为攻。</p> <p><b>战术讲解与模拟实战：</b>在练习过程中穿插战术讲解和模拟实战环节。教练或领队可以针对练习中出现的问题进行及时纠正和指导，同时让学生理解不同战术的应用场景和效果。通过模拟实战的方式检验练习成果并进一步提高实战能力。</p>
--	---	---

结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b>          仰卧起坐/1分×2组，每组间隔30"          俯卧撑/1分×2组，每组间隔30"          目的：发展核心、上肢力量。          要求：做俯卧撑，核心收紧，腰背平直，双手略宽于肩，屈肘下沉，胸部触地；仰卧起坐，背部贴地，双手抱头，双腿弯曲，腹部发力起身，头部不触碰手。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b>          1、练习与掌握动作情况；          2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b>          1、自由复习，下次课抽查。          2、安排还送器材；          3、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b>          1、老师讲解动作要求，防止受伤。          2、集体练习。          3、放松运动。</p> <p style="text-align: center;">▶</p>
课后小记			

### （第15次课）

教学内容	1、跆拳道竞技的进攻技术： （1）直接攻击 （2）间接攻击 （3）连续攻击		
教学目标	复习之前课堂所学竞技技术的基本技巧		
教学重点	了解跆拳道竞技，掌握竞技基本技巧		
教学难点	提高竞技技术在实战中的应用能力。		
课程思政元素	培养学生的团队合作精神和战术意识，提升团队配合的默契度与协同作战能力。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求

<p style="text-align: center;">开始部分</p>	<p style="text-align: center;">5分钟</p>	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</li> <li>2、师生问好！</li> <li>3、宣布本课学习与任务要求；</li> <li>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<p style="text-align: center;">准备部分</p>	<p style="text-align: center;">15分钟</p>	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、慢跑</li> <li>2、徒手操 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 头部运动（4×8拍）</li> <li>(2) 扩胸运动（4×8拍）</li> <li>(3) 体转运动（4×8拍）</li> <li>(4) 髋关节绕环（4×8拍）</li> <li>(5) 正压腿（4×8拍）</li> <li>(6) 侧压腿（4×8拍）</li> <li>(7) 膝关节绕环（4×8拍）</li> <li>(8) 手腕踝关节绕环（4×8拍）</li> <li>(9) 腕膝踝运动（4×8拍）</li> <li>(10) 全身运动（4×8拍）</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</li> <li>2、专项辅助练习。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。</li> </ol> </li> </ol> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。</li> <li>2、动作欢快，节奏清楚。</li> <li>3、组织队形：同上</li> </ol>

基本部分	60分钟	<p>一、跆拳道竞技的进攻技术</p> <p><b>【要领】</b> 进攻技术以我为主，先发制人的攻击。积极的经会获得更多的得分就会，掌握比赛的主动权。</p> <p>(一) 直接进攻战术 在充分了解对方技术、战术、素质、心理等特点的基础上，选择适当的时机和技术直接攻击对方。</p> <p><b>【注意】</b> 直接攻击是有计划、有准备的战术行动，并不是不顾一切的死拼乱打，发现和制造出使用直接攻击的条件时才可使用。</p> <p>(二) 间接攻击战术 在实战比赛中，运用虚假动作，诱使对方产生错觉，在对方判断不准或犹豫不决时，进行真正的进攻。</p> <p><b>【注意】</b> “引诱”只是手段，“攻击”才是目的。引诱的同时要做好攻击对方破绽的准备。</p> <p>(三) 连续攻击技术</p> <p><b>【要领】</b> 实施两次或两次以上攻击的方法</p> <p><b>【条件】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、对手防守能力弱，步法不灵活</li> <li>2、自身体力充沛，对方体力较差</li> <li>3、对方心理素质差</li> <li>4、对方反击能力不强</li> <li>5、经验不如对方，但自身身体素质好</li> <li>6、对方被击后愣神或发呆时</li> </ol> <p><b>【注意】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、头脑清醒</li> <li>2、控制幅度和力量</li> <li>3、快速多变</li> <li>4、攻中有防，以变应变</li> </ol>	<p>一、组织教法： <b>练习：</b> 两人一组，进行模拟进攻练习。</p> <p><b>要求：</b>动作灵活，反应迅速。</p> <p><b>教师指导：</b> 观察学生动作是否规范，及时纠正错误。</p> <p>二、组织教法： 1. 每次进攻结束后，老师进行简短点评。 2. 学生自由分配攻防任务，在比赛中运用之前所学的技术和战术。</p> <p>三、组织教法： 1. 练习内容： 学生分组，进行连续进攻练习</p> <p>目的： 提高学生的反应速度和爆发力，增强连续得分能力。</p>
结	10	讲评：	

束 部 分	分 钟	1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； 三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

## （第 16 次课）

### 1. 期末考试内容与要求：

（1）礼仪：仪容仪表，精神面貌、礼貌态度

（2）体能：随机抽考抱头蹲、收膝跳、高抬腿、俯卧撑、  
仰卧起坐等

（3）手部动作：马步冲拳、上中下格挡

（4）腿法：前踢、下劈、跳前踢

前踢+前踢、前踢+跳前踢

（5）品势：独立完成太极一章

### 2. 综合技能

考核目的：主要检验学生动作完成度和标准度。

考核办法：逐一进行考试并评分。

### 3. 宣布期末考试成绩评定：

平时成绩：10%，（考勤、上课态度）；

理论成绩：20%

期中段考：30%（素质测试：男 100 米、女 100 米）

期末考试：40%

考勤扣分：凡无故缺课，每次在期末总评中扣 2 分；  
迟到三次扣 1 分；缺课超过总课时的 1/3 不准参加期末考试。

#### **4. 期末体质测试增加的体能项目**

男生：引体向上、1000 米

女生：仰卧起坐、800 米

要求：平时加强体能训练，提高身体素质。

#### **5. 总结本学期公体课**