



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 级太极 1——9 班

课程_____ 体育一（太极）

学时_____ 32

任课教师钟晓雄、林桂生、吴泽丰、
邓耀明、曾喜佳、连远斌

揭阳职业技术学院公共体育教研室

第 1 次课

时间：

教学内容	1. 起式 2. 野马分鬃				
教学任务	1. 初步掌握正确的运动方法与要领 2. 发展上下肢力量，提高身体综合素质 3. 培养学生对太极拳的兴趣				
教学重点难点	教学重点：重心的前后移动 教学难点：身体重心起伏不能太大				
教学课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生传统文化传承，培养民族自豪感和文化自信。 2、通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数
一、 准 备 部 分 12'	课堂常规 准备操 1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿	1、集合整队，清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务， 4、安排见习生，检查服装 教法： 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习 要求： 1. 动作舒展，用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉，避免运动受伤	全班学生组织： 成四列横队站立 ××××××× ××××××× ▲（图一） 要求： 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩，进行适当活动 四列横队成体操队形散开 × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ （图二） 组织： 成四列横队（同图二）		
二、 基 本 部 分 23'	1. 起式： 动作要点： ①两脚开立，②两臂前举， ③屈膝按掌。	（1）. 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 （2）. 学生听口令提示集体复习 （3）. 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 （4）. 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 （5）. 按口令集体复习			

三、 结 束 部 分 5'	<p>2.野马分鬃 动作要点: A. ①收脚抱球, ②左 转出步, ③弓步分手。 B. ①后坐撇脚, ②跟 步抱球, ③右转出步, ④弓 步分手。 C. ①后坐撇脚, ②跟 步抱球, ③左转出步, ④弓 步分手。</p> <p>3.起式——野马分鬃</p>	<p>(1). 教师示范讲解、带领 学生进行模仿练习 (2). 学生听口令提示集体 复习 (3). 分组复习, 练习时同 组学生相互观摩, 并指出对方 错误动作, 培养学生分析、解 决问题的能力 (4). 以小组为单位轮换演 示动作, 教师进行评议 (5). 按口令集体复习</p> <p>(1). 教师示范讲解、带领 学生进行模仿练习 (2). 学生听口令提示集体 复习 (3). 分组复习, 练习时同 组学生相互观摩, 并指出对方 错误动作, 培养学生分析、解 决问题的能力 (4). 以小组为单位轮换演 示动作, 教师进行评议 (5). 按口令集体复习</p>	<p>组织: 成四列横队 (同图二)</p> <p>组织: 成四列横队 (同图二)</p>		
	<p>1、放松整理活动: 放松操 2 节</p> <p>2、课堂小结 (1) 技术学习情况; (2) 课堂纪律情况</p> <p>3、师生道别</p>	<p>教师领做, 学生跟做 要求: 积极放松身体各部 位关节、肌肉, 防止疲劳堆积, 有利于下次课教学任务的顺 利完成。</p> <p>小结: 提出表扬, 指出不 足之处。</p>	<p>组织: 成四列横队 (同图二)</p>		
<p>预计运 动负荷</p>	<p>练习密度: 练习强度:</p>	<p>教学反思:</p>			

第 2 次课

时间：

教学内容	1. 复习：起式、野马分鬃 2. 新授：白鹤亮翅、搂膝拗步				
教学任务	1. 通过复习让 95% 以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神				
教学重难点	教学重点：白鹤亮翅 教学难点：虚步不稳或重心偏前				
教学课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生传统文化传承，培养民族自豪感和文化自信。 2 通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数
一、准备部分 12'	<p>课堂常规</p> <p>准备操</p> <p>1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿</p>	<p>1、集合整队，清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务， 4、安排见习生，检查服装</p> <p>教法： 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习</p> <p>要求： 1. 动作舒展，用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉，避免运动受伤</p>	<p>全班学生组织： 成四列横队站立</p> <p>×××××××× ××××××××</p> <p>▲（图一）</p> <p>要求： 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩，进行适当活动</p> <p>四列横队成体操队形散开</p> <p>× × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>▲ （图二）</p>		
二、基本部分 23'	<p>1. 复习：起式、野马分鬃</p>	<p>教法：1. 让学生闭眼冥想一分钟，回忆一下上节课所学内容（教师口令引导） 2. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p>		

<p>三、 结 束 部 分 5'</p>	<p>2. 新授：a. 白鹤亮翅 动作要点：①跟半步胸前抱球，②后坐举臂，③虚步分手。 b. 搂膝拗步 动作要点： A. ①左转落手，②右转收脚举臂，③出步屈肘，④弓步搂推。 B. ①后坐撇脚，②跟步举臂，③出步屈肘，④弓步搂推。 C. ①后坐撇脚，②跟步举臂，③出步屈肘，④弓步搂推。</p> <p>3. 复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步</p> <p>1、放松整理活动： 放松操 2 节</p> <p>2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况</p> <p>3、师生道别</p>	<p>教法：1. 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 2. 学生听口令提示集体复习 3. 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 4. 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 5. 按口令集体复习</p> <p>同上</p> <p>教法： 1. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。</p> <p>小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>	
<p>预计运 动负荷</p>	<p>练习密度： 练习强度：</p>	<p>教学反思：</p>		

第 3 次课

时间：

教学内容	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 2. 新授：手挥琵琶 倒卷肱				
教学任务	1. 通过复习让 95% 以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神				
重难点	教学重点：脚跟着地 教学难点：两手内合				
教学课程思政元素	1 培养他们谦逊、坚韧、不骄不躁的良好品德， 2 通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数
一、准备部分 12'	<p>课堂常规</p> <p>准备操</p> <p>1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿</p>	<p>1、集合整队，清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务， 4、安排见习生，检查服装</p> <p>教法： 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习</p> <p>要求： 1. 动作舒展，用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉，避免运动受伤</p>	<p>全班学生组织： 成四列横队站立</p> <p>××××××× ×××××××</p> <p>▲（图一）</p> <p>要求： 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩，进行适当活动</p> <p>四列横队成体操队形散开</p> <p>× × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>▲ （图二）</p>		
二、基本部分 23'	<p>1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步</p>	<p>教法： 1. 让学生闭眼冥想一分钟，回忆一下上节课所学内容（教师口令引导） 2. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p>		

<p>三、 结 束 部 分 5'</p>	<p>2. 新授：a. 手挥琵琶 动作要点：①跟步展手，②后坐挑掌，③虚步合臂。</p> <p>b. 倒卷肱 动作要点： ①两手展开，②提膝屈肘，③撤步错手，④后坐推掌。（重复三次）</p> <p>3. 复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱</p> <p>1、放松整理活动： 放松操 2 节</p> <p>2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况</p> <p>3、师生道别</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p> <p>教法： 同上</p> <p>教法： 1. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。</p> <p>小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>	
<p>预计运动 负荷</p>	<p>练习密度： 练习强度：</p>	<p>教学反思：</p>		

第 4 次课

时间：

教学内容	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 2. 新授：左揽雀尾 右揽雀尾				
教学目标	1. 通过复习让 95%以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神				
教学重难点	教学重点：按的时候要由下向前上方推出 教学难点：重心的前后移动				
教学课程思政元素	1 培养他们对传统文化的认同感与自豪感，激发传承和弘扬优秀传统文化的责任感，使成为传统文化的传播者与守护者。 2 通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数

<p>一、 准 备 部 分 12’</p>	<p>课堂常规</p> <p>准备操</p> <p>1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿</p>	<p>1、集合整队，清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务， 4、安排见习生，检查服装</p> <p>教法： 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习</p> <p>要求： 1. 动作舒展，用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉，避免运动受伤</p>	<p>全班学生组织： 成四列横队站立</p> <p>××××××× ×××××××</p> <p>▲（图一）</p> <p>要求： 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩，进行适当活动</p> <p>四列横队成体操队形散开</p> <p>× × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>▲ （图二）</p>		
<p>二、 基 本 部 分 23’</p>	<p>1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱</p>	<p>教法： 1. 让学生闭眼冥想一分钟，回忆一下上节课所学内容（教师口令引导） 2. 在教师的带领下进行1—2次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p>		

<p>三、 结 束 部 分 5'</p>	<p>2. 新授：a. 左揽雀尾 动作要点： ① 右转收脚抱球，②左转出步，③弓步棚臂，④左转随臂展掌，⑤后坐右转下捋，⑥左转出步搭腕，⑦弓步前挤，⑧后坐分手屈肘收掌，⑨弓步按掌。</p> <p>b. 右揽雀尾 动作要点： ①后坐扣脚、右转分手，②回体重收脚抱球，③右转出步，④弓步棚臂，⑤右转随臂展掌，⑥后坐左转下捋，⑦右转出步搭手，⑧弓步前挤，⑨后坐分手屈肘收掌，⑩弓步推掌</p> <p>3. 复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾。</p> <p>1、放松整理活动： 放松操 2 节</p> <p>2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况</p> <p>3、师生道别</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p> <p>教法： 同上</p> <p>教法 1. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。</p> <p>小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>	
<p>预计运动负荷</p>	<p>练习密度： 练习强度：</p>	<p>教学反思：</p>		

第 5 次课

时间:

教学内容	1. 复习: 起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾院 2. 新授: 单鞭 云手 单鞭				
教学目标	1. 通过复习让 95% 以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神				
教学重难点	教学重点: 手的移动路线 教学难点: 手与脚的移动要协调				
教学课程思政元素	1、通过分组练习, 培养学生传统文化传承, 培养民族自豪感和文化自信。 2 通过身体素质训练健全学生的体魄, 培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数
一、准备部分 12'	<p>课堂常规</p> <p>准备操</p> <p>1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿</p>	<p>1、集合整队, 清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务, 4、安排见习生, 检查服装</p> <p>教法: 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习</p> <p>要求: 1. 动作舒展, 用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉, 避免运动受伤</p>	<p>全班学生组织: 成四列横队站立</p> <p>××××××× ×××××××</p> <p>▲ (图一)</p> <p>要求: 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩, 进行适当活动</p> <p>四列横队成体操队形散开</p> <p>× × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>▲ (图二)</p> <p>组织: 成四列横队 (同图二)</p>		
二、基本部分 23'	<p>1. 复习: 起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾</p>	<p>教法: 1. 让学生闭眼冥想一分钟, 回忆一下上节课所学内容 (教师口令引导) 2. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习, 教师进行巡回指导。</p>			

三、 结 束 部 分 5'	<p>2. 新授：a 单鞭 动作要点： ①左转扣脚，②右转收脚展臂，③出步勾手，④弓步推举手</p> <p>b. 云手 动作要点： ①右转落手，②左转云手，③并步按掌，④右转云手、⑤出步按掌。(注：重复两次)。</p> <p>C. 单鞭 动作要点： ①斜落步右转举臂，②出步勾手，③弓步按掌。</p> <p>3. 复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾。</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p> <p>教法同上</p> <p>教法同上</p> <p>教法： 1. 在教师的带领下进行1—2次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。</p> <p>小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>		
	<p>练习密度： 练习强度：</p>	<p>教学反思：</p>			

第 6 次课

时间：

教学内容	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 2. 新授：高探马 右蹬脚 双峰贯耳				
教学任务	1. 通过复习让 95% 以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神				
教学重难点	教学重点：高探马的时候注意脚尖着地 教学难点：蹬脚的时候要保持身体正直				
教学课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生传统文化传承，培养民族自豪感和文化自信。 2 通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数
一、准备部分 12'	<p>课堂常规</p> <p>准备操</p> <p>1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿</p>	<p>1、集合整队，清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务， 4、安排见习生，检查服装</p> <p>教法： 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习</p> <p>要求： 1. 动作舒展，用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉，避免运动受伤</p>	<p>全班学生组织： 成四列横队站立</p> <p>××××××× ×××××××</p> <p>▲（图一）</p> <p>要求： 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩，进行适当活动</p> <p>四列横队体操队形散开</p> <p>× × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>▲ （图二）</p>		
二、基本部分 23'	<p>1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭</p>	<p>教法： 1. 让学生闭眼冥想一分钟，回忆一下上节课所学内容（教师口令引导） 2. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p>		

<p>三、 结 束 部 分 5'</p>	<p>2. 新授： a. 高探马 动作要点： ① 跟步后坐展手 ② 虚步推掌</p> <p>b. 右蹬脚 动作要点： ①收脚收手，②左转出步，③弓步划弧，④合抱提膝，⑤分手蹬脚。</p> <p>c. 双峰贯耳 动作要点： ①收脚踏手，②出步收手，③弓步贯拳</p> <p>3. 复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾——高探马——右蹬脚——双峰贯耳</p> <p>1、放松整理活动： 放松操 2 节</p> <p>2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况</p> <p>3、师生道别</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p> <p>教法均同上</p> <p>教法： 1. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。</p> <p>小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>		
<p>预计运动负荷</p>	<p>练习密度： 练习强度：</p>	<p>教学反思：</p>			

第 7 次课

时间:

教学内容	1. 复习: 起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳 2. 新授: 转身左蹬脚 左下势独立
教学任务	1. 通过复习让 95% 以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神
教学重难点	教学重点: 转身左蹬脚时右脚内扣 教学难点: 蹬脚的时候要身体正直
教学课程思政元素	1、通过分组练习, 培养学生传统文化传承, 培养民族自豪感和文化自信。 2 通过身体素质训练健全学生的体魄, 培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。

结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数
一、 准 备 部 分 12'	课堂常规 准备操 1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿	1、集合整队, 清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务, 4、安排见习生, 检查服装 教法: 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习 要求: 1. 动作舒展, 用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉, 避免运动受伤	全班学生组织: 成四列横队站立 ××××××× ××××××× ▲ (图一) 要求: 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩, 进行适当活动 四列横队成体操队形散开 × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ (图二)		
二、 基 本 部 分 23'	1. 复习: 起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳	教法: 1. 让学生闭眼冥想一分钟, 回忆一下上节课所学内容 (教师口令引导) 2. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习, 教师进行巡回指导。	组织: 成四列横队 (同图二)		

三、 结 束 部 分 5'	<p>2. 新授：a. 转身左蹬脚 动作要点： ① 后坐扣脚，②左转展于， ③ 回体重合抱提膝， ④分手蹬脚。</p> <p>b. 左下势独立 动作要点： ①收脚勾手，②蹲身仆步，③穿掌下势，④撇脚弓腿，⑤扣脚转身，⑥提膝挑掌。</p> <p>3. 复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾——高探马——右蹬脚——双峰贯耳——转身左蹬脚——左下势独立</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p> <p>教法： 1. 在教师的带领下进行1—2次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>		
	<p>1、放松整理活动： 放松操 2 节</p> <p>2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况</p> <p>3、师生道别</p>	<p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。</p> <p>小结：提出表扬，指出不足之处。</p>			
<p>预计运动负荷</p>	<p>练习密度： 练习强度：</p>	<p>教学反思：</p>			

第 8 次课

时间：

教学内容	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳 转身左蹬脚 左下势独立 2. 新授：右下势独立 右玉女穿梭 左玉女穿梭				
教学任务	1. 通过复习让 95% 以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神				
教学重难点	教学重点：独立时要保持重心稳定 起伏不大 教学难点：弓步推架				
教学课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生传统文化传承，培养民族自豪感和文化自信。 2 通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数
一、准备部分 12'	课堂常规 准备操 1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿	1、集合整队，清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务， 4、安排见习生，检查服装 教法： 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习 要求： 1. 动作舒展，用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉，避免运动受伤	全班学生组织： 成四列横队站立 ××××××× ××××××× ▲（图一） 要求： 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩，进行适当活动 四列横队成体操队形散开 × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ （图二）		
二、基本部分 23'	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳 转身左蹬脚 左下势独立	教法： 1. 让学生闭眼冥想一分钟，回忆一下上节课所学内容（教师口令引导） 2. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。	组织：成四列横队（同图二）		

三、 结 束 部 分 5'	<p>2. 新授：a. 右下势独立 动作要点： ①落脚左转勾手， ②蹲身仆步，③穿掌下势， ④撤脚弓腿，⑤扣脚转身， ⑥提膝挑掌</p> <p>b. 右玉女穿梭 动作要点： ①落步落手，②跟步抱球， ③右转出步，④弓步推架。</p> <p>c. 左玉女穿梭 动作要点： ①后坐落手，②跟步抱球， ③左转出步，④弓步推架</p> <p>3. 复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾——高探马——右蹬脚——双峰贯耳——转身左蹬脚——左下势独立——右下势独立——右玉女穿梭——左玉女穿梭</p> <p>1、放松整理活动： 放松操 2 节 2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况 3、师生道别</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p> <p>教法： 1. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。 小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>	
	<p>预计运动负荷</p>	<p>练习密度： 练习强度：</p>	<p>教学反思：</p>	

第 9 次课

时间：

教学内容	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳 转身左蹬脚 左下势独立 右下势独立 右玉女穿梭 左玉女穿梭 2. 新授：海底针 闪通臂				
教学任务	1. 通过复习让 95% 以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神				
教学重难点	教学重点：虚步时重心在后腿，不能偏前 教学难点：手的行走路线				
教学课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生传统文化传承，培养民族自豪感和文化自信。 2 通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数

<p>一、 准 备 部 分 12'</p>	<p>课堂常规</p> <p>准备操</p> <p>1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿</p>	<p>1、集合整队，清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务， 4、安排见习生，检查服装</p> <p>教法： 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习</p> <p>要求： 1. 动作舒展，用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉，避免运动受伤</p>	<p>全班学生组织： 成四列横队站立</p> <p>××××××× ×××××××</p> <p>▲（图一）</p> <p>要求： 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩，进行适当活动</p> <p>四列横队成体操队形散开</p> <p>× × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>▲ （图二）</p>	
<p>二、 基 本 部 分 23'</p>	<p>1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳 转身左蹬脚 左下势独立 右下势独立 右玉女穿梭 左玉女穿梭</p>	<p>教法： 1. 让学生闭眼冥想一分钟，回忆一下上节课所学内容（教师口令引导） 2. 在教师的带领下进行1—2次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p>	

<p>三、 结 束 部 分 5'</p>	<p>2. 新授：a. 海底针 动作要点： ①跟步落手，②后坐提手，⑦虚步插掌</p> <p>b. 闪通臂 动作要点： ①收脚举臂，②出步翻掌，③弓步推架。</p> <p>3. 复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾——高探马——右蹬脚——双峰贯耳——转身左蹬脚——左下势独立——右下势独立——右玉女穿梭——左玉女穿梭——海底针——闪通臂</p> <p>1、放松整理活动： 放松操 2 节 2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况 3、师生道别</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p> <p>教法： 1. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。 小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>	
<p>预计运动负荷</p>	<p>练习密度： 练习强度：</p>	<p>教学反思：</p>		

第 10 次课

时间:

教学内容	1. 复习: 起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳 转身左蹬脚 左下势独立 右下势独立 右玉女穿梭 左玉女穿梭 海底针 闪通臂 2. 新授: 搬拦捶 如封似闭
教学任务	1. 通过复习让 95% 以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神
教学重难点	教学重点: 虚步时重心在后腿, 不能偏前 教学难点: 上步时脚跟先着地
教学课程思政元素	1、通过分组练习, 培养学生传统文化传承, 培养民族自豪感和文化自信。 2 通过身体素质训练健全学生的体魄, 培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。

结构	学习内容	师生活活动	教学组织	练习时间	练习次数
一、准备部分 12'	课堂常规 准备操 1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿	1、集合整队, 清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务, 4、安排见习生, 检查服装 教法: 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习 要求: 1. 动作舒展, 用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉, 避免运动受伤	全班学生组织: 成四列横队站立 ××××××× ××××××× ▲ (图一) 要求: 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩, 进行适当活动 四列横队成体操队形散开 × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ (图二)		
二、基本部分 23'	1. 复习: 起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳 转身左蹬脚 左下势独立 右下势独立 右玉女穿梭 左玉女穿梭 海底针 闪通臂	教法: 1. 让学生闭眼冥想一分钟, 回忆一下上节课所学内容 (教师口令引导) 2. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习, 教师进行巡回指导。	组织: 成四列横队 (同图二)		

<p>三、 结 束 部 分 5'</p>	<p>2. 新授： a. 搬拦捶 动作要点： ①后坐扣脚右转摆掌，②收脚握拳，③垫步搬捶，④跟步旋臂，⑤出步裹拳拦掌，⑥弓步打拳。</p> <p>b. 如封似闭 动作要点： ①穿臂翻掌，②后坐收掌，③弓步推掌。</p> <p>3. 复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾——高探马——右蹬脚——双峰贯耳——转身左蹬脚——左下势独立——右下势独立——右玉女穿梭——左玉女穿梭——海底针——闪通臂——搬拦捶——如封似闭</p> <p>1、放松整理活动： 放松操 2 节 2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况 3、师生道别</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p> <p>教法： 1. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。 小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>		
<p>预计运动负荷</p>	<p>练习密度： 练习强度：</p>	<p>教学反思：</p>			

第 11 次课

时间：

教学内容	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳 转身左蹬脚 左下势独立 右下势独立 右玉女穿梭 左玉女穿梭 海底针 闪通臂 搬拦捶 如封似闭 2. 新授：十字手、收势				
教学任务	1. 通过复习让 95% 以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神				
教学重难点	教学重点：转身时左脚内扣，右脚外撇 教学难点：右脚收半步				
教学课程思政元素	1 培养他们对传统文化的认同感与自豪感，激发传承和弘扬优秀传统文化的责任感，使成 为传统文化的传播者与守护者。 2 通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数

<p>一、 准 备 部 分 12’</p>	<p>课堂常规</p> <p>准备操</p> <p>1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿</p>	<p>1、集合整队，清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务， 4、安排见习生，检查服装</p> <p>教法： 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习</p> <p>要求： 1. 动作舒展，用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉，避免运动受伤</p>	<p>全班学生组织： 成四列横队站立</p> <p>××××××× ×××××××</p> <p>▲（图一）</p> <p>要求： 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩，进行适当活动</p> <p>四列横队成体操队形散开</p> <p>× × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>▲ （图二）</p>	
<p>二、 基 本 部 分 23’</p>	<p>1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳 转身左 蹬脚 左下势独立 右下 势独立 右玉女穿梭 左玉 女穿梭 海底针 闪通臂 搬拦捶 如封似闭</p>	<p>教法： 1. 让学生闭眼冥想一分钟，回忆一下上节课所学内容（教师口令引导） 2. 在教师的带领下进行1—2次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p>	

<p>三、 结 束 部 分 5'</p>	<p>2.新授：a. 十字手、收势 动作要点： ①后坐扣脚，②右转撇脚分手，③移重心扣脚划弧，④收脚合抱，⑤旋臂分手，⑥下落收势。</p> <p>3.复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾——高探马——右蹬脚——双峰贯耳——转身左蹬脚——左下势独立——右下势独立——右玉女穿梭——左玉女穿梭——海底针——闪通臂——搬拦捶——如封似闭——十字手、收势</p> <p>1、放松整理活动： 放松操 2 节 2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况 3、师生道别</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p> <p>教法： 1. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。 小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>	
<p>预计运动负荷</p>	<p>练习密度： 练习强度：</p>	<p>教学反思：</p>		

--	--	--

第 12 次课

时间：

教学内容	1. 复习 野马分鬃,3 白鹤亮翅、4 搂膝拗步				
教学任务	1. 初步掌握正确的运动方法与要领 2. 发展上下肢力量，提高身体综合素质 3. 培养学生对太极拳的兴趣				
教学重难点	教学重点：重心的前后移动 教学难点：虚步不稳或重心偏前 身体重心起伏不能太大				
教学课程思政元素	1 培养他们对传统文化的认同感与自豪感，激发传承和弘扬优秀传统文化的责任感，使成 为传统文化的传播者与守护者。 2 通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数

<p>一、 准 备 部 分 12’</p> <p>二、 基 本 部 分 23’</p>	<p>课堂常规</p> <p>准备操</p> <p>1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿</p> <p>1. 起式： 动作要点： ①两脚开立，②两臂前举， ③屈膝按掌。</p>	<p>1、集合整队，清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务， 4、安排见习生，检查服装</p> <p>教法： 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习</p> <p>要求： 1. 动作舒展，用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉，避免运动受伤</p> <p>(1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p>	<p>全班学生组织： 成四列横队站立</p> <p>××××××× ×××××××</p> <p>▲ (图一)</p> <p>要求： 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩，进行适当活动</p> <p>四列横队成体操队形散开</p> <p>× × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>▲ (图二)</p> <p>组织： 成四列横队 (同图二)</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

三、 结 束 部 分 5'	<p>2.野马分鬃 动作要点： A. ①收脚抱球，②左 转出步，③弓步分手。 B. ①后坐撇脚，②跟 步抱球，③右转出步，④弓 步分手。 C. ①后坐撇脚，②跟 步抱球，③左转出步，④弓 步分手。</p> <p>3.起式——野马分鬃</p> <p>白鹤亮翅——搂膝拗 步</p>	<p>(1). 教师示范讲解、带领 学生进行模仿练习 (2). 学生听口令提示集体 复习 (3). 分组复习，练习时同 组学生相互观摩，并指出对方 错误动作，培养学生分析、解 决问题的能力 (4). 以小组为单位轮换演 示动作，教师进行评议 (5). 按口令集体复习</p> <p>(1). 教师示范讲解、带领 学生进行模仿练习 (2). 学生听口令提示集体 复习 (3). 分组复习，练习时同 组学生相互观摩，并指出对方 错误动作，培养学生分析、解 决问题的能力 (4). 以小组为单位轮换演 示动作，教师进行评议 (5). 按口令集体复习</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部 位关节、肌肉，防止疲劳堆积， 有利于下次课教学任务的顺 利完成。</p> <p>小结：提出表扬，指出不 足之处。</p>	<p>组织： 成四列横队（同图二）</p> <p>组织： 成四列横队（同图二）</p> <p>组织： 成四列横队（同图二）</p>		
	<p>1、放松整理活动： 放松操 2 节</p> <p>2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况</p> <p>3、师生道别</p>				
<p>预计运 动负荷</p>	<p>练习密度： 练习强度：</p>	<p>教学反思：</p>			

第 13 次课

时间：

教学内容	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步手挥琵琶 倒卷肱				
教学目标	1. 通过复习让 95% 以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神				
教学重难点	教学重点：脚跟着地 教学难点：两手内合				
教学课程思政元素	1 培养他们对传统文化的认同感与自豪感，激发传承和弘扬优秀传统文化的责任感，使成 为传统文化的传播者与守护者。 2 通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数
一、 准 备 部 分 12'	课堂常规 准备操 1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿	1、集合整队，清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务， 4、安排见习生，检查服装 教法： 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习 要求： 1. 动作舒展，用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉，避免运动受伤	全班学生组织： 成四列横队站立 ××××××× ××××××× ▲（图一） 要求： 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩，进行适当活动 四列横队成体操队形散开 × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ （图二）		
二、 基 本 部 分 23'	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步	教法： 1. 让学生闭眼冥想一分钟，回忆一下上节课所学内容（教师口令引导） 2. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。	组织：成四列横队（同图二）		

三、 结 束 部 分 5'	<p>动作要点： ①跟步展手，②后坐挑掌，③虚步合臂。</p> <p>b. 倒卷肱 动作要点： ①两手展开，②提膝屈肘，③撤步错手，④后坐推掌。(重复三次)</p> <p>3. 复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱</p> <p>1、放松整理活动： 放松操 2 节</p> <p>2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况</p> <p>3、师生道别</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p> <p>教法： 同上</p> <p>教法： 1. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。</p> <p>小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>		
	<p>练习密度：</p> <p>练习强度：</p>	<p>教学反思：</p>			

第 14 次课

时间:

教学内容	1. 复习: 起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾院 单鞭 云手 单鞭				
教学目标	1. 通过复习让 95%以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神				
教学重难点	教学重点: 手的移动路线 教学难点: 手与脚的移动要协调				
教学课程思政元素	1 培养他们对传统文化的认同感与自豪感, 激发传承和弘扬优秀传统文化的责任感, 使成 为传统文化的传播者与守护者。 2 通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数
一、 准 备 部 分 12'	课堂常规 准备操 1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿	1、集合整队, 清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务, 4、安排见习生, 检查服装 教法: 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习 要求: 1. 动作舒展, 用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉, 避免运动受伤	全班学生组织: 成四列横队站立 ××××××× ××××××× ▲ (图一) 要求: 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩, 进行适当活动 四列横队成体操队形散开 × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ (图二)		
二、 基 本 部 分 23'	1. 复习: 起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾	教法: 1. 让学生闭眼冥想一分钟, 回忆一下上节课所学内容 (教师口令引导) 2. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习, 教师进行巡回指导。	组织: 成四列横队 (同图二)		

<p>三、 结 束 部 分 5'</p>	<p>动作要点： ①左转扣脚，②右转收脚展臂，③出步勾手，④弓步推举手</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p>	
	<p>b. 云手 动作要点： ①右转落手，②左转云手，③并步按掌，④右转云手、⑤出步按掌。(注：重复两次)。</p>	<p>教法同上</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p>	
	<p>C. 单鞭 动作要点： ①斜落步右转举臂，②出步勾手，③弓步按掌。</p>	<p>教法同上</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p>	
	<p>3.复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾。</p>	<p>教法： 1. 在教师的带领下进行1—2次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p>	
	<p>1、放松整理活动： 放松操 2 节 2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况 3、师生道别</p>	<p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。 小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p>	

第 15 次课

时间：

教学内容	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳转身左蹬脚 左下势独立				
教学任务	1. 通过复习让 95% 以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神				
教学重难点	教学重点：转身左蹬脚时右脚内扣 教学难点：蹬脚的时候要保持身体正直				
教学课程思政元素	1 培养他们对传统文化的认同感与自豪感，激发传承和弘扬优秀传统文化的责任感，使成 为传统文化的传播者与守护者。 2 通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。				
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数
一、 准 备 部 分 12'	课堂常规 准备操 1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿	1、集合整队，清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务， 4、安排见习生，检查服装 教法： 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习 要求： 1. 动作舒展，用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉，避免运动受伤	全班学生组织： 成四列横队站立 ××××××× ××××××× ▲（图一） 要求： 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩，进行适当活动 四列横队成体操队形散开 × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ （图二）		
二、 基 本 部 分 23'	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳	教法： 1. 让学生闭眼冥想一分钟，回忆一下上节课所学内容（教师口令引导） 2. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。	组织：成四列横队（同图二）		

三、 结 束 部 分 5'	<p>a. 转身左蹬脚 动作要点： ② 后坐扣脚，②左转展于， ④ 回体重合抱提膝， ④分手蹬脚。</p> <p>b. 左下势独立 动作要点： ①收脚勾手，②蹲身仆步，③穿掌下势，④撇脚弓腿，⑤扣脚转身，⑥提膝挑掌。</p> <p>3. 复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾——高探马——右蹬脚——双峰贯耳——转身左蹬脚——左下势独立</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p> <p>教法： 1. 在教师的带领下进行1—2次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。</p> <p>小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>	
	<p>1、放松整理活动： 放松操 2 节</p> <p>2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况</p> <p>3、师生道别</p>			

第 16 次课

时间：

教学内容	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳 转身左蹬脚 左下势独立 右下势独立 右玉女穿梭 左玉女穿梭 海底针 闪通臂
教学任务	1. 通过复习让 95% 以上的同学能够熟练的掌握已学动作 2. 能让大部分学生初步掌握新授动作 3. 通过练习培养学生团结合作的精神

教学重难点		教学重点：虚步时重心在后腿，不能偏前 教学难点：手的行走路线			
教学课程思政元素		1 培养他们对传统文化的认同感与自豪感，激发传承和弘扬优秀传统文化的责任感，使成 为传统文化的传播者与守护者。 2 通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。			
结构	学习内容	师生活动	教学组织	练习时间	练习次数
一、 准 备 部 分 12'	课堂常规 准备操 1. 头部运动 2. 肩部绕环 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 体侧运动 6. 体前屈 7. 下蹲运动 8. 踢腿运动 9. 弓步压腿 10. 仆步压腿	1、集合整队，清点人数 2、师生问好 3、宣布本次课任务， 4、安排见习生，检查服装 教法： 1. 教师先示范后领做 2. 学生按节拍进行练习 要求： 1. 动作舒展，用力适度 2. 充分活动开各部位的关节、肌肉，避免运动受伤	全班学生组织： 成四列横队站立 ××××××× ××××××× ▲（图一） 要求： 1. 严格遵守课堂纪律和要求 2. 上课着装要求运动服与运动鞋 3. 见习生认真观摩，进行适当活动 四列横队成体操队形散开 × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ （图二）		
二、 基 本 部 分 23'	1. 复习：起式、野马分鬃 白鹤亮翅 搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳 转身左蹬脚 左下势独立 右下势独立 右玉女穿梭 左玉女穿梭	教法： 1. 让学生闭眼冥想一分钟，回忆一下上节课所学内容（教师口令引导） 2. 在教师的带领下进行1—2次回忆性练习 3. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。	组织：成四列横队（同图二）		

<p>三、 结 束 部 分 5'</p>	<p>海底针 动作要点： ①跟步落手，②后坐提手，⑦虚步插掌</p> <p>b. 闪通臂 动作要点： ①收脚举臂，②出步翻掌，③弓步推架。</p> <p>3. 复习：起式——野马分鬃——白鹤亮翅——搂膝拗步——手挥琵琶——倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾——高探马——右蹬脚——双峰贯耳——转身左蹬脚——左下势独立——右下势独立——右玉女穿梭——左玉女穿梭——海底针——闪通臂</p> <p>1、放松整理活动： 放松操 2 节 2、课堂小结 (1) 技术学习情况； (2) 课堂纪律情况 3、师生道别</p>	<p>教法： (1) . 教师示范讲解、带领学生进行模仿练习 (2) . 学生听口令提示集体复习 (3) . 分组复习，练习时同组学生相互观摩，并指出对方错误动作，培养学生分析、解决问题的能力 (4) . 以小组为单位轮换演示动作，教师进行评议 (5) . 按口令集体复习</p> <p>教法： 1. 在教师的带领下进行 1—2 次回忆性练习 2. 在教师的口令引导下进行自主练习，教师进行巡回指导。</p> <p>教师领做，学生跟做 要求：积极放松身体各部位关节、肌肉，防止疲劳堆积，有利于下次课教学任务的顺利完成。 小结：提出表扬，指出不足之处。</p>	<p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p> <p>组织：成四列横队（同图二）</p>	
------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	--

第 17 次课

时间：

教学内容	太极拳考试
教学任务	