

《防身术技术动作与运用》单元计划

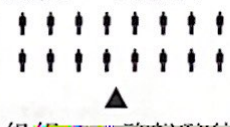
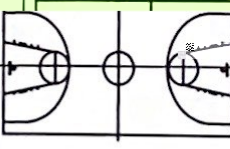
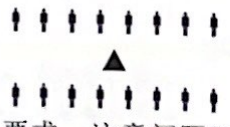
课时	内容	目标	重难点	策略
1	防身术技术方法 1	1. 能有武术礼仪的基本概念, 懂得武术实战攻与防的含义。 2. 通过前、后直拳教学, 使 85% 以上的学生能够正确做出前、后直拳技术动作; 70% 以上的学生能通过前、后直拳有效击中目标。同时发展学生的力量和速度等身体素质。 3. 乐于探究, 善于合作, 有安全意识及良好的武术礼仪习惯与武德修养。	重点: 击拳的准确性 难点: 拳法和组合动作的协调配合	1. 拳架的基本站姿。 2. 前、后直拳。 3. 攻防组合练习, 两人对练。
2	防身术技术方法 2	1. 能简单地说出 3 种防身术技术动作名称, 知道攻防的含义。 2. 通过武术教学, 使 85% 以上的学生能够摆拳和勾拳的技术动作; 70% 以上的学生能用摆拳和勾拳有效击中目标。发展学生的爆发力和反应能力以及协调性等身体素质。 3. 乐于探究, 善于合作, 有安全意识及良好的武术礼仪习惯与武德修养。	重点: 击拳的有效性 难点: 动作快而协调	1. 摆拳、勾拳、格挡、躲闪。 2. 组合练习, 攻防练习。 3. 两人对练。
3	防身术练习方法 1	1. 能简单说出练习中采用的技术动作方法名称, 知道练习方法。 2. 学会运用“上步击拳、俯身躲闪、后退格挡”等防身术组合动作的练习方法。发展动作协调能力, 力量以及爆发力。 3. 乐于探究, 善于合作, 有安全意识及良好的武术礼仪。	重点: 动作组合的连贯性 难点: 出拳有力, 躲闪迅速。	1. 上步击拳、俯身躲闪、后退格挡。 2. 组合动作练习, 配合脚步动作。 3. 两人一组对练
4	防身术练习方法 2	1. 能简单说出练习中采用的技术动作方法名称, 知道练习方法。 2. 学会运用“前后直拳+俯身躲闪+摆拳”等防身术组合动作的练习方法。发展多种体能。 3. 乐于探究, 善于合作, 有安全意识及良好的武术礼仪习惯与武德修养。	重点: 动作组合的连贯性。 难点: 完成动作的速度和力量	1. 前后直拳、俯身躲闪、摆拳、勾拳。 2. 组合动作练习, 配合脚步动作。 3. 两人一组对练
5	防身术运用方法 1	1. 能简单描述出防身术技术动作的名称, 知道攻防的含义。 2. 在两人一组的攻防对练中, 能运用防身术技术动作进行攻击与防守演练, 并能组合串联防身术套路动作, 串联合理顺畅, 形神兼备。 3. 乐于合作, 有较好的武术礼仪与安全意识。	重点: 动作串联合理顺畅、形神兼备 难点: 节奏感。	1. 直拳+摆拳+勾拳的组合练习 2. 防守动作和攻击动作的组合练习 3. 模拟比赛
6	防身术运用方法 2	1. 能简单描述出防身术技术动作的名称, 知道攻防的含义。 2. 在两人一组的攻防对练中, 能运用防身术技术动作进行攻击与防守演练, 并能组合串联防身术套路动作, 串联合理顺畅, 形神兼备。 3. 乐于合作, 有较好的武术礼仪与安全意识。	重点: 动作组合科学, 串联合理 难点: 协调连贯。	1. 防守动作和攻击动作的组合练习 2. 模拟比赛

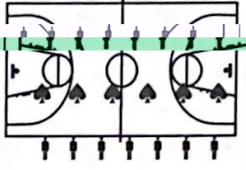
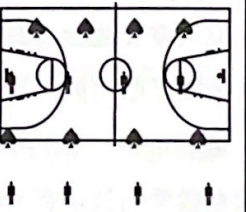
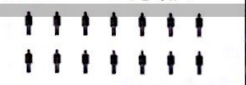
水平四（八年级）《武术：防身术技术方法》

教学设计

<p>指导思想</p>	<p>本课贯彻《体育与健康》课程标准，有效落实《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》的“技术体能运用”单元构建理念。以引导学生主动参与性、自主探究性和创造性为设计目标，以危机情景模拟来导出本课内容，分阶段、分步骤、循序渐进地引导学生体验教材内容，突出学生主体地位，“以赛促学”，激发兴趣，运用具有一定攻防特点的武术基本动作，通过练习形式的改变，达到发展专项体能的目的是。</p>
<p>教材分析</p>	<p>武术在我国有着悠久的历史，是中华民族瑰宝。武术课的教学具有较高强身健体作用。按正常的教学进度，小学阶段已学习掌握武术操和武术基本手型和步法。本课为校本课程——拳击基本动作之防身术技术方法，通过基本技术的学习和对练，培养学生的武术兴趣，促进健康，掌握防身基本技术——前、后直拳、格挡和躲闪技术动作的组合。</p>
<p>学情分析</p>	<p>八年级学生的年龄为14、15岁左右，该年龄段的学生正处在生长加速期，有很强的求知欲和表现欲。从本年级学生的具体情况看，他们以往一定接触过武术防身术或拳击课程。所以，本节课的教学要初步建立武术概念和礼节的介绍，练习时运用模仿、游戏等多种方法，营造和谐愉快的学习氛围，激发学生学习的兴趣和参与意识，以达到教法和学法的有机统一，完成既定的教学目标。</p>
<p>教学流程</p>	
<p>场地布置</p>	
<p>安全防务</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 课前了解学生的健康状况，安排好实习生； 2. 提前检查学生服装及场地安全隐患； 3. 充分做好专项准备活动，使学生关节得到充分活动； 4. 调整学生练习间距，避免练习中碰撞； 5. 提前做好防守的格挡自我保护意识。

《武术：防身术技术方法1》课时计划

授课教师	金志坚		学校	瑞安安阳实验中学		
班级	八(1)班	人数	22	单元课次	6-1	
学习内容	1、武术：防身术技术方法1			2、游戏：攻防对战		
学习目标	1. 能有武术礼仪的基本概念，懂得武术实战攻与防的含义。 2. 通过前、后直拳教学，使85%以上的学生能够正确做出前、后直拳的技术动作；70%以上的学生能通过前、后直拳有效击中目标。同时发展学生灵敏、力量和速度等身体素质。 3. 乐于探究，善于合作，有安全意识及良好的武术礼仪习惯与武德修养。					
学习重点	击拳的准确性		学习难点	拳法和脚步移动组合动作的协调配合。		
教学过程	教学内容	学练标准		组织形式	练习次数	练习时间
准备部分 10'	1. 课堂常规 2. 抱拳礼 3. 队列练习 4. 热身： 4.1 热身跑 4.2 韵律搏击操	1. 静、快、齐。 2. 精神饱满，抱拳有礼。 4.1 前后拉开距离，听见指令后快速模仿做出拳架准备姿势。 4.2 配合音乐节奏，跟着老师模仿练习，动作到位。		组织：二列横队  组织：沿篮球场慢跑 	6*8 拍 *4 次	2' 30"
基本部分 30'	2. 武术：防身术技术方法1 2.1 前、后直拳 2.1.1 拳架的基本站姿 2.1.2 拳架的移动练习 2.1.3 格挡和躲闪 2.1.4 前直拳空击 2.1.5 后直拳空击	2.1.1 宁臂放松，动作正确。 2.1.2 配合脚步的移动练习，练习8次。 2.1.3 配合脚步的移动，上肢做出防守的反应动作。 2.1.4 出拳快速、有力 2.1.5 出拳快速、有力 2.1.6 组合拳动作连贯		要求：注意间隔距离，保持安全 	≥6 ≥8	≥8 30" ≥8 30"

	<p>2.1.6 组合拳空击</p> <p>2.1.7 组合拳空击+格挡或躲闪</p> <p>2.2 两人对练</p> <p>2.2.1 固定拳靶练习</p> <p>2.2.2 组合拳练习</p> <p>2.2.2.1 两次前直拳+后直拳</p> <p>2.2.2.2 两次前直拳+后直拳+格挡</p> <p>2.2.2.3 两次前直拳+后直拳+格挡+后直拳</p>	<p>上下肢协调</p> <p>2.1.7 组合动作连贯,出拳之后的防守动作要顺畅</p> <p>2.2.1 做前直拳和后直拳的技术动作,并且有效击中固定拳靶至少6次。</p> <p>2.2.2 按要求做出组合拳动作,注意节奏和上下肢协调,每个组合动作至少击中拳靶4次。</p>	 <p>要求:集中注意力,折返跑必须踩到边线后回。</p>	<p>≥8</p> <p>≥6</p> <p>≥6</p> <p>≥6</p>	<p>40''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p>	
	<p>2.2.3 固定靶+折返跑练习</p>	<p>2.2.3 折返跑快速,落位站稳后再进行拳靶击打。</p>		<p>≥6</p>	<p>40''</p>	
	<p>3. 游戏: 攻防对战</p> <p>规则: 哨声响起后, A 组同学固定站位击打拳靶, B 组同学朝后方折返跑, 回到中间拳靶位置躲闪过 A 同学击打的拳靶后绕到攻击者身后拍其肩交替。</p>	<p>3. 两人配合, A 同学原地自由组合动作击打拳靶, B 同学落位后有效格挡住摇摆的拳靶后, 再绕到 A 同学身后拍肩, 之后交替, 每人一组需完成 6 次</p>	 <p>要求: 集中注意力, 提高躲闪和格挡的成功率。</p>	<p>6 轮 * 2 次</p>	<p>1'30''</p>	
<p>结束部分 5'</p>	<p>1. 放松: 拉伸操</p> <p>2. 课堂小结</p> <p>3. 师生再见</p>	<p>1 跟着老师模仿练习, 注意呼吸节奏调节。</p> <p>2. 学生积极归还器材</p>	<p>组织: 二列纵队</p>  <p>要求: 快、静、齐</p>	<p>4*8 拍</p> <p>次</p>	<p>2'</p>	

场地器材	动作解析图、立式拳靶 11 个	教学效果预设	练习密度：40%~50%左右 平均心率：120--130 次
作业布置	前、后直拳和躲闪的组合练习做空击，每天可以练习 50 次。		
教学反思	<p>武术作为我国特色的民族传统体育项目，在文化的传承，体育锻炼的方式上都有着不错的氛围。笔者有幸大学主修民传体育——武术散打，对于武术在中学课堂上的开展，有着浓厚的兴趣。经过两次磨课以及组内的公开课后，对本次课有以下几点反思：</p> <p>一、先练后教，密度高</p> <p>第一次上课对练习内容的安排不够合理，以学生单一的原地模仿练习为主，整堂课的练习密度不高，随后通过先练后教以及加强脚步移动，配合出拳和躲闪，运动量得到提高。随后的组合练习中加入动作组合，不断变化使练习密度进一步得到提升。</p> <p>二、巧用对抗，热情高</p> <p>在第一次磨课过程中，由于是新授课，我过于强调单一动作的规范性，学生不停地重复单一动作，从而削弱了练习的积极性。之后我在组合中利用立式拳靶进行“假对抗”练习，大大提高了学生练习的兴趣。随后的比赛更是激发了学生的练习热情。</p> <p>虽然只是一节平常不过的课，但是经过几次磨课和展示课的准备，自己对课堂教学的认识有了新的提高，对于“教材三个一”也有了自己新的理解，特别在组合练习上，花了很多心思去构思，如何既能保证课的有效性，又最大化激发学生的学习兴趣，同时更好地体现用教材教，也能体现方法是内容的教学新思想。</p>		