



义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书 武术类运动 全一册



上海教育出版社

义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书
武术类运动

全一册

主编 汪晓赞

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

义务教育教科书(五·四学制)体育与健康教师用书·
武术类运动 全一册 / 汪晓赞主编. -- 上海: 上海教育出版社, 2024.8 (2025.6重印). -- ISBN 978-7-5720-2990-5
I. G633.963; G637.9
中国国家版本馆CIP数据核字第2024DG8160号

主 编: 汪晓赞

副 主 编: 王 晖

本册主编: 杨 阳

本册编写人员: 朱 青 吕园园 王 蕾 胡 健 杨 辉 张 鹤 李兴盈 吕 慧

责任编辑: 姚欢远 李千里 梁乐天

装帧设计: 金一哲 蒋 好

本教科书中的图片来自壹图网、图虫、汉华易美视觉科技有限公司等图片网站及出版社组织绘制

义务教育教科书(五·四学制)体育与健康(教师用书) 武术类运动 全一册

出 版 上海教育出版社(上海市闵行区号景路159弄C座)

发 行 上海新华书店

印 刷 上海盛通时代印刷有限公司

版 次 2024年8月第1版

印 次 2025年6月第3次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 12

字 数 341 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2990-5/G·2651

定 价 62.00 元

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分·违者必究

如发现内容质量问题, 请拨打 021-64319241;

如发现印、装问题, 请拨打 021-64373213, 我社负责调换。

声明 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定, 我们已尽量寻找著作权人支付稿酬。著作
权人若有关于支付稿酬事宜可及时与出版社联系。

前　　言

《义务教育教科书(五·四学制)体育与健康(教师用书)》以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,以中国学生发展核心素养为引领,是根据教育部于2022年4月颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准(2022年版)》)精神,结合《健康中国行动(2019—2030年)》《综合防控儿童青少年近视实施方案》《体育强国建设纲要》等相关文件的要求,结合近年来体育与健康课程改革的经验和教师用书编写与使用情况反馈而编写的。

本套教师用书编写的目的是帮助广大教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师按照《课程标准(2022年版)》精神与要求有效设计和实施基本运动技能、体能、专项运动技能和跨学科主题学习的教学,不断提高体育与健康课堂教学质量,从而让学生能在体育与健康课的学习中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,获得全面发展。

需要说明的是,《课程标准(2022年版)》强调,针对水平二、水平三和水平四目标,设置了专项运动技能课程内容。此处的“水平”是指学生核心素养发展水平,而非某个年级或某个学段。在课程实施中,教师要根据学生的身心发展规律、运动技能形成规律和课程的育人特点设计课程内容,并针对学有余力或基础薄弱的学生,个性化地选择与之能力水平匹配的课程内容,以便更好地落实“关注学生个体差异”的课程理念。根据我们前期对五·四学制学生的身心发展特点和现有能力水平的调研结果,建议水平一基本运动技能教学对应一年级、水平二体能和专项运动技能教学对应二年级和三年级、水平三体能和专项运动技能教学对应四年级和五年级、水平四体能和专项运动技能教学对应六至九年级,跨学科主题学习贯穿水平一至水平四。其中,水平四的专项运动技能分为两个大单元开展教学,即六至八年级一个大单元教学和九年级一个大单元教学。

本套教师用书中所有内容和体例的设计均以帮助教师更好地促进义务教育五·四学制学生发展核心素养为出发点。首先,在每册教师用书第一章的运

动项目概述部分，详细阐述该运动项目对于培养学生运动能力、健康行为和体育品德的价值。其次，在后续章节，将核心素养贯穿于具体运动项目的学习目标设置、内容体系设计、教学实施与评价，通过具体示例，帮助教师理解基于核心素养的教学设计理念与方法。这种方式有利于帮助教师适应新形势下的教学新要求，帮助其培养学生分析问题和解决问题的能力。

本教科书是本套教师用书中的武术类运动分册，提供了义务教育阶段水平二至水平四以长拳、剑术、中国式摔跤为主要内容的武术类运动课程内容。本教科书从促进学生核心素养发展，坚持目标导向、坚持问题导向和坚持创新导向的角度分析、选择和设计结构化教学内容，加强课程内容的整体设计，通过引导学生了解并运用武术类运动的规则与裁判方法，经常观看武术类运动比赛，对武术类运动比赛进行简要分析与评述；积极学练武术类运动的基本动作与组合、攻防对抗与套路等，参加各类武术类运动的展示或比赛；在武术类运动的学、练、赛中不断强化体能，让学生完整地体验和理解武术类运动项目，从而达到掌握并运用武术类运动技能的课程目标。

本套教师用书适用于义务教育五·四学制体育与健康课程的教学。我们希望广大教师在认真阅读本教科书后，能真正领会《课程标准（2022年版）》的精神，组织好体育与健康课程的教学，为促进学生坚持体育锻炼，培养学生运动能力、健康行为和体育品德，提高学生的健康水平作出自己的贡献。需要注意的是，教师用书不是教学大纲，所提供的学期、单元和课时教学设计与示例仅供参考。教师应该根据《课程标准（2022年版）》的精神和本书的内容，结合实际情况，从培养学生核心素养的角度出发，切实制订适宜的教学实施方案和教学计划。教师在教学计划的安排、学习目标的设置、教学内容的设计和教学方法的运用等方面，应充分发挥主观能动性，不断提升和优化教学效果。我们鼓励所有教师都成为体育与健康课程的设计者、建设者和实践者。

目 录

第一章 基于课程标准的武术类运动教学	1
第一节 武术类运动的特点和育人价值	1
第二节 武术类运动学习目标的设置	5
第三节 武术类运动教学内容的设计	10
第四节 武术类运动教学策略的选择	26
第五节 武术类运动主要技术要点和练习方法	33
第二章 水平二武术类运动教学设计与实施	42
第一节 水平二武术类运动大单元教学设计	42
第二节 水平二武术类运动课时教学设计	51
第三节 水平二武术类运动大单元学习评价	59
第四节 水平二武术类运动跨学科主题学习的教学设计	66
第三章 水平三武术类运动教学设计与实施	70
第一节 水平三武术类运动大单元教学设计	70
第二节 水平三武术类运动课时教学设计	80
第三节 水平三武术类运动大单元学习评价	86
第四节 水平三武术类运动跨学科主题学习的教学设计	92
第四章 水平四武术类运动教学设计与实施	95
第一节 六至八年级武术类运动大单元教学设计	95
第二节 九年级武术类运动大单元教学设计	117

第三节 水平四武术类运动课时教学设计	142
第四节 水平四武术类运动大单元学习评价	154
第五节 水平四武术类运动跨学科主题学习的教学设计	164
第五章 武术类运动单项大单元教学设计	168
第一节 剑术大单元教学设计	168
第二节 中国式摔跤大单元教学设计	177

第一章 基于课程标准的武术类运动教学

中华武术历史悠久、源远流长,在其漫长的发展过程中深受中华优秀传统文化的影响。它是中华民族在长期生产实践中形成和发展起来的一项宝贵的文化遗产,其内容丰富、技法形式多样,融健身、养生于一体,是中华优秀传统文化的重要组成部分,在我国的体育领域占有举足轻重的地位。

第一节 武术类运动的特点和育人价值

一、武术类运动的特点

中华武术博大精深,是民族智慧、民族精神的高度凝练与具体体现,呈现出历史性与民族性、技击性与对抗性、强身性与修心性、多样性与广泛适应性等特点。

(一) 历史性与民族性

武术类运动在华夏大地绵延发展数千年,经过历代传承,形成了浓厚的民族文化色彩和鲜明的传统体育运动特征。武术类运动以技击动作为主要形式,经过不断演化,在保留技击性特征外,从健身、娱乐、审美等角度出发,逐步形成以套路、功法和格斗为主要运动形式,注重“内外兼修”的一项中华传统体育项目。

武术曾被称为“白手”“唐手”“国术”等。武术类运动起源于原始社会,在人们的生存、生产劳动及冷兵器时代的部落战争中逐步发展起来,慢慢积累并形成了徒手或持械的格斗技术,随后经过历代传承,不断演化,逐步形成内容丰富多样、独具民族特色的运动项目。同时,武术还曾出现在祭祀活动中,人们将战斗的动作编排成武舞,用来祭祀自己所在部落的祖先。此外,武术类运动在其漫长的发展过程中一直深受中华优秀传统文化的影响,带有浓厚的民族和地域色彩,是民族智慧、民族精神和民族性格的具体体现,是中华民族的文化瑰宝。武术类运动吸收了中国古代哲学、中医学、古代健身法和表演艺术等领域的思想,形成了具有独特东方人体文化且不同于西方体育项目的表现形式。参与武术类运动学练,有助于了解我国各民族、各地区的风土人情、传统

习俗,丰富人文素养,对弘扬中华优秀传统文化具有积极的作用。

(二) 技击性与对抗性

技击是武术的主要特征之一,通过攻防技法来达到战胜对手的目的。古代武术主要为军事服务,是战胜敌人的有效手段。在以冷兵器为主的战争中,中华武术可谓独树一帜,所向披靡。随着近现代枪炮的迅速发展,武术这一以技击为主的军事运动,逐步演变成以强身健体为主要目的的体育运动项目。踢、打、摔、拿是中华民族在武术对抗实践中逐渐发展而形成的具有代表性的技击法,充分彰显了不同武术类运动项目的对抗博弈技法。武术类运动无论是套路还是功法都围绕着攻防技击而展开,以踢、打、摔、拿、击、刺、劈等技击动作为主要内容汇编而成,其动作核心就是攻防技击。如武术类运动中的中国式摔跤、散打、推手、长兵和短兵等对抗项目,展示或比赛时会运用踢、打、摔、击、刺、劈等技击动作与格斗技法,通过较技、较力、斗智的激烈对抗,一决高下。武术套路更是巧妙地将所含攻防技击意义的动作有机地组合起来,学练中通过拆招、喂招等方式将攻防动作的技击意义应用到实战或半实战中,达到“打练合一”的境界。

(三) 强身性与修心性

武术类运动注重“内外兼修”,强调外部肢体的运动与在意气活动的相互统一,非常重视强身健心、养生保健。经常参加武术类运动,不但可以促进人体各组织器官的新陈代谢,还能有效促进身体的全面发育,锻炼出灵活矫健的身手、挺拔俊秀的体格。武术套路种类众多,练习结构比较复杂,各种风格迥异的运动方式不仅有利于发展速度、肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力、柔韧性等体能,还有利于促进神经系统机能的发展,有效改善神经系统对各器官的调节作用。如武术类运动中的太极拳、传统导引养生术等,练习时需要将动作与意识和呼吸有机结合,长期练习不仅能强化心肺功能、呼吸系统功能,还能一定程度上实现修身养性、调节身心、祛病延年等。

武术类运动除了具有强身健体的功能外,还具有独特的修心育人价值。在中华文明几千年发展历程中,武术类运动继承和发扬了中华民族重礼仪、讲道德等优秀传统。武术类运动在学练过程中非常注重武德教育,“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”就是武德教育最有力的写照,深刻地诠释了“武德”尊师重道、立身正直、见义勇为、自强不息、厚德载物等精神内涵。

(四) 多样性与广泛适应性

武术类运动形式多样,风格迥异,门派类别繁杂,内容丰富,不仅有套路演练、格斗对抗,还有功法运动等。套路演练分为单练、对练和集体演练,其中单练又分拳术和器械两大类;格斗对抗包括散打、推手、短兵、长兵等;功法运动包含外壮功、内壮功、柔功、轻功等。20世纪80年代,国家根据“源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系”的标准认定的拳种就有129个之多,器械则主要分为长、短、双、软四大类。不同拳种和器械技法的演练形式与练习方法各有不同,每一个拳种都可用于健身、修性、防身、娱乐等。

武术类运动的练习形式广泛、内容丰富多样,不同的拳种和器械有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动负荷,能满足不同年龄、性别、体质人群的需求,练习者可以根据自身条件和兴趣爱好加以选择。同时,武术类运动对场地、器材的要求也较低。拳谚“拳打卧牛之地”,说的是练习者可以根据场地的大小,变换练习内容和方式。另外,武术类运动较少受季节、时间的限制,这些特性也为武术活动的开展创造了有利条件。

二、武术类运动的育人价值

武术类运动学习对学生体育与健康核心素养的形成有着积极作用。学生在武术类运动学练、展示、对抗的过程中,既可以提高体能和运动技能,养成良好的健康行为,又可以塑造优良的体育品德。

(一) 对学生运动能力发展的价值

《课程标准(2022年版)》指出,运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力,主要包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度。

武术类运动内容丰富、技法多样,独具深厚的传统文化内涵和锻炼价值。首先,武术类运动的学练注重内外兼修、形神兼备,强调精、气、神与手、眼、身法、步法相结合。因此,习练武术类运动除了能有效促进学生柔韧性、速度、力量、灵敏性、耐力、心肺功能等体能的全面发展外,还能改善人体机能,提高免疫力和抵抗力。其次,从运动认知与技战术运用的层面来看,通过学练可以提高学生对武术的起源与发展、武术文化、武术内涵、安全防护、组织竞赛与裁判方法等知识的了解以及武术动作基本原理的理解;可以使学生知晓武术类运动观赏与评价的内容与方法,了解不同拳种或器械的演练风格,欣赏不同项目的劲力美、风格美、节奏美等,提高观看武术比赛或表演的鉴赏能力。同

时,武术类运动有其独特的技击性和对抗性特征,通过拳术与器械的学练、不同情境下的展示或比赛,可以不断提高学生对基本动作与组合动作的掌握与技法运用,引导学生针对性练习各种踢、拿、摔、打等招法,并配合身体力量、速度、心理等训练,学生便会很快地掌握攻防格斗的技法和规律,在面临突发不法侵犯情境时能运用武术的防身技术来进行自卫与解脱,从而提高防身自卫的能力。这些都非常有助于学生全面地体验武术类运动,对学生继承和弘扬中华优秀传统文化具有积极的意义。

(二) 对学生健康行为发展的价值

《课程标准(2022年版)》指出,健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现,主要包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控和环境适应四个维度。

武术类运动倡导内外兼修、形神兼备,遵循健身养生思想和实践原则,能较好地促进学生养成良好的健康行为。学生在武术动作喂招、拆招对抗中,需要不断观察、感知对手的动作与意图,同时力求做到“点到为止”,这样可以有效促进学生的应变能力、决策能力以及情绪调控能力的发展。武术类运动中蕴含独特的养生保健方法,有助于学生养成良好的锻炼习惯和安全意识,进而更好地避免和预防运动伤害事故的发生,科学地消除运动疲劳并积极恢复,增强对自然环境和社会环境的适应能力。武术套路有单练、对练、集体演练等形式,无论是在新学动作技术、对练、集体演练时,还是在学练和创编组合动作时,都需要同伴间的相互交流、团结合作。这一学练的过程,有助于培养学生的团队协作能力、人际协调能力。同时,武术类运动的学练讲究“以武会友”,能使人乐观开朗。缓解压力和不良情绪;武术套路结构复杂,动作、路线多变,学生学会这些繁复多变的动作,不但能体验成功感、获得感,而且还能增强心理适应、承受能力。

(三) 对学生体育品德发展的价值

《课程标准(2022年版)》指出,体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理,以及形成的价值追求和精神风貌,主要包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。

武术类运动是在中华文明土壤中形成和发展起来的,是中华民族独特的思维方式、处世之道和伦理情怀的生动体现,内含自强不息、厚德载物等中华民族精神,和仁、义、礼、智、信、孝、勇等中华传统美德。武术类运动有助于培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔、顽

强拼搏的体育精神,同时也有益于学生更好地理解和传承中华优秀传统文化,弘扬民族精神,增强文化自信。武术谚语“冬练三九,夏练三伏”“一日练一日功,一日不练十日空”,形象地概括了武术学练的特点,充分体现了对人的意志品质的磨炼。武术的学练不仅要有吃苦耐劳、顽强拼搏的精神,还需要有持之以恒、坚韧不拔的毅力,只有坚持不懈与积极进取,才能达到学以致用的境界。由此可见,武术类运动在培养学练者坚韧不拔、刻苦顽强、锐意进取等意志品质方面有着非常重要的作用。“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”,武术类运动的学练历来十分重视武德教育,在习武的过程中践行尊师重道、讲礼守信等良好的道德情操,有助于培养学生相互尊重、诚实守信的体育品德。武术类运动的学练,不仅要有吃苦耐劳的精神,还要有持之以恒的意志品质。参与武术类运动表演和比赛,既能培养学生尊重对手、尊重裁判、尊重规则、良性竞争等体育道德,又培养学生冷静克制、果敢坚毅、自强自立的体育品质,还能培养学生遵守武术礼仪、不畏困难、敢于拼搏的体育精神。武术类运动的学练对培养学生继承和发扬自强不息、重礼仪、守诚信等中华传统美德具有独特的价值。

第二节 武术类运动学习目标的设置

武术类运动的学习目标依据《课程标准(2022年版)》的理念、义务教育阶段学生的身心发展特点和武术类运动项目的发展规律而制定,描述了义务教育阶段不同水平的学生学习武术类运动后,在运动能力、健康行为和体育品德三个方面应达到的要求和具体表现。不同水平单元学习目标应以培养学生体育与健康核心素养为出发点,各水平学习目标内容设置应秉承循序渐进的原则。

一、运动能力目标及衔接

依据《课程标准(2022年版)》对运动能力核心素养的规定,武术类运动的运动能力包括:武术类运动的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。表1-1至表1-3呈现的是义务教育阶段不同水平学生在长拳、剑术和中国式摔跤运动大单元的学习后,在运动能力方面应达到的目标要求。依据《课程标准(2022年版)》,不同水平运动能力目标的达成呈现出由低到高、螺旋上升的态势。

表1-1 长拳不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	做出所学长拳基本动作(段前一级、二级或三级拳操)与简单组合动作,以及手型、手法、步型、步法等,并运用于游戏或展示中;发展一般体能;说出所学长拳动作的术语,知道长拳的起源与发展、基本礼仪及基本安全行为守则;每学期观看不少于8次长拳比赛或表演。	掌握长拳的基本功(外摆腿、大跃步前穿等)、基本动作(马步格挡、弓步劈掌、提膝勾手)、长拳一段单练套路和对打套路,并运用这些技术和套路参与长拳的展示或比赛;体能水平进一步提高;能描述长拳基本动作技术要领和特点、比赛的基本规则、裁判方法以及学练中常见损伤的处理方法;每学期观看不少于8次长拳比赛或表演,并能进行简要评价。	在展示或比赛中灵活运用长拳的基本功、基本动作技术(少年拳第二套的基本手法、步型、步法、腿法、跳跃动作)、组合动作技术(弓步冲拳—上步穿掌等)和套路(长拳二段、少年连环拳、单练套路和对打套路);具备充沛的体能;能理解长拳运动的文化、特点与价值,以及长拳动作技术的基本原理;理解长拳比赛规则和裁判方法,能担任教学比赛的裁判;每学期观看不少于8次长拳比赛或表演,并能对某场高水平比赛做出分析与评价。

表1-2 剑术不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	做出所学剑术基本动作(如持剑、刺剑、劈剑等)以及配合剑指、步型、步法的简单组合动作,并运用于游戏或展示中;发展一般体能;说出所学剑术动作的术语,知道剑术的起源与发展、基本礼仪及基本安全行为守则;每学期观看不少于8次剑术比赛或表演。	掌握剑术基本动作(虚步架剑、弓步平抹剑、上步撩剑等)与套路(剑术一段基本动作、单练与对练套路),并运用这些技术和套路参与剑术展示或比赛;体能水平进一步提高;能描述剑术基本动作技术要领和特点、比赛基本规则和裁判方法以及学练中常见损伤的处理方法;每学期观看不少于8次剑术比赛或表演,并能进行简要评价。	在展示或比赛中灵活运用剑术的组合动作技术(提膝点剑—歇步截剑—翻身挂剑等)和套路(剑术二段剑法动作、组合剑法、单练与对练套路);具备充沛的体能;能理解剑术运动的文化、特点与价值,以及剑术动作技术的基本原理;理解剑术比赛规则和裁判方法,能担任教学比赛的裁判;每学期观看不少于8次剑术比赛或表演,并能对某场高水平比赛做出分析与评价。

表 1-3 中国式摔跤不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	做出所学中国式摔跤把位(大领等)及抓把手法、基本步法(上步、退步等)、基本功(盘腿等),以及基本动作(抱单腿、抱腿别等)与简单组合动作,并运用于游戏或展示中;发展一般体能;能说出中国式摔跤的基本动作术语;了解中国式摔跤的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则等基础知识;每学期观看不少于8次中国式摔跤比赛或表演。	掌握中国式摔跤基本功(踢绊功等)、把位(中心带、后带等)、抓把和抢把手法、拆把手法(挡、掩、攥)、基本步法(撤步等)、基本动作(披、夹颈背、长腰勾、大得合、支别)等,并运用这些技战术参与中国式摔跤角力练习或比赛;体能水平进一步提高;能描述中国式摔跤的基本动作技术要领与特点,以及比赛基本规则和常见犯规动作及裁判方法;每学期观看不少于8次中国式摔跤比赛或表演,并能进行简要评价。	在班级内限定条件的中国式摔跤比赛中灵活运用所学基本功(侧手翻、逃腿等)、防守手法(粘手等)、拆把手法(撼手、拧手等)、基本步法(撤步等)、基本动作技术(里刀勾、手别等)、组合动作技术(跪揣等)和套路;具备充沛的体能;能理解中国式摔跤动作技术原理、文化特点与价值;理解中国式摔跤的比赛规则和裁判方法,能担任教学比赛的裁判;每学期观看不少于8次中国式摔跤比赛或表演,并能对某场高水平比赛做出分析与评价。

水平二目标要求学生能在游戏情境中运用武术类运动的基本动作和简单组合动作技法,初步感受武术活动的乐趣。在基础知识与基本技能方面:要求学生了解所学练武术项目(长拳、剑术、中国式摔跤)的起源与发展、基本礼仪、基本动作以及安全行为守则等基础知识;掌握长拳、剑术、中国式摔跤等武术类项目的基本动作和简单组合动作;能通过一些简单易学的练习如加速跑、变向跑、推小车、立卧撑等发展上肢力量、速度和灵敏性,通过正踢、侧踢、弹踢等练习发展协调性和下肢力量;了解武术类运动游戏的基本规则和要求,能基本判断所学动作的对错。在观赏与评价方面:要求学生每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次所学武术类运动项目比赛或表演。这一阶段注重发展学生的身体活动能力,为后续体能和武术类运动技能水平的发展奠定良好的基础;同时,注重激发学生参与武术类活动的兴趣;此外,帮助学生掌握武术类运动基本动作与简单技能是该阶段的重点任务。

水平三目标在水平二的基础上,增加了专项体能和专项技能的学练,并要求学生能参与简单的武术类运动小比赛。这一阶段要求发展学生的柔韧性、灵敏性、速度、耐力等身体素质,且开始关注体能和专项技能的发展。这是该阶段的主要任务。在基础知识与基本技能方面:要求学生了解长拳、剑术、中国式摔跤的相关知识、文化以及学练中常见损伤的处理方法;掌握长拳、剑术、中国式摔跤的基本功(如外摆腿、架剑、撩剑、起

桥、蹦子等);掌握基本动作(如马步格挡、弓步劈掌、虚步架剑、弓步平抹剑、夹颈背、长腰勾等)以及套路(长拳一段、剑术一段单练套路和对打套路),并能描述所学基本动作技术要领和特点等;在提高体能、专项技能的同时关注技战术运用能力的发展,能描述比赛的基本规则和裁判方法,能运用所学长拳、剑术、中国式摔跤等动作与技法进行单招对拆、套路对练及双人角力练习和比赛,能对常见犯规动作进行判罚。这一目标主要是为了全方位发展学生各项身体素质以及对技战术和比赛、展演的理解力。

水平四目标在水平三的基础上,特别提出“掌握1~2项运动技能”以及“能分析、解决在比赛中遇到的问题”的要求,掌握并提高运动能力是该阶段的重点任务。在基础知识与基本技能方面:要求学生理解长拳、剑术、中国式摔跤等动作技术的基本原理以及运动的文化、特点与价值,掌握组合动作技术和更高的进阶套路,能解释动作技术的基本原理。在技战术运用、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等方面,水平四提出了比水平三更高的要求,如:能积极参与班级内比赛和小组间组合动作创编比赛;能熟练地运用所学长拳、剑术、中国式摔跤等动作与技法;能理解比赛规则和裁判方法,承担班级内比赛的部分裁判工作;等等。水平四从水平三的“描述”过渡到“理解”。此外,在体能方面:要求学生具备充沛的体能,通过变速跑、蛙跳、俯卧撑、正踢腿、腾空飞腿等练习进一步发展一般体能与专项体能。

二、健康行为目标及衔接

健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。健康行为包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度。表1-4是不同水平学生在武术类运动大单元学习后,在健康行为方面应达到的目标要求,呈现出由低到高、层层递进的态势。

表1-4 长拳、剑术、中国式摔跤不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	说出自己在游戏、演练或展示中的情绪变化;在与同伴交流中能相互帮助;在参与所学长拳、剑术、中国式摔跤等项目的游戏中表现出自我安全防护行为。	具有运用所学长拳、剑术、中国式摔跤等项目进行体育锻炼的习惯,能克服学练中的消极情绪;在展示或比赛中根据已学知识与技能做出合理的安全保护动作,能提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能,简单处理常见的运动损伤。	在生活中自觉运用所学长拳、剑术、中国式摔跤等项目的学练方式进行锻炼;在学练和比赛中保持良好的情绪,与同伴友好相处;熟练运用所学技术保护自己和同伴不受伤害,能消除运动中产生的疲劳,并积极进行身心恢复。

水平二目标要求学生在武术类运动的游戏、演练或展示中能关注自身的情绪变化；在进行长拳、剑术、中国式摔跤等项目的游戏时能有自我安全防护行为；具有基本的与同伴合作、交流的意识。

水平三目标在水平二的基础上，进一步强调了健康与安全知识和技能在生活中的运用，保持良好的情绪和合作能力，以及体育锻炼习惯的养成。例如，水平三要求学生能在展示或比赛中根据已学知识与技能做出合理的安全保护动作，能提醒同伴在武术学练过程中使用安全防护技能，能简单处理常见的运动损伤，能在学练中克服消极情绪，具有运用所学长拳、剑术、中国式摔跤等项目进行体育锻炼的习惯。

水平四目标在水平三的基础上，更进一步强调锻炼习惯的养成、健康与安全知识和技能的综合运用以及良好的社会适应能力的发展。使学生真正形成良好的锻炼习惯和健康的生活方式，是水平四的主要任务。例如，水平三要求学生养成、形成锻炼习惯，而水平四则要求学生养成自觉进行体育锻炼的习惯，两个阶段之间明显呈现出了层阶性与递进性；水平四要求学生能消除在长拳、剑术、中国式摔跤等项目运动中产生的疲劳并积极进行身心恢复，与水平三相比，更加强调健康与安全知识和技能的综合运用能力的培养；在情绪的调控和与同伴合作方面，与水平三相比，水平四进一步强调在学练中能与同伴协同合作、保持良好情绪与体现竞争意识。

三、体育品德目标及衔接

体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理，以及形成的价值追求和精神风貌。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。表 1-5 呈现的是不同水平学生在武术类运动大单元学习后，在体育品德方面应达到的目标要求，依据课标的要求不同水平体育品德目标的达成也是逐步提高、层层递进的，呈现出层次性、进阶性的特点。

表 1-5 长拳、剑术、中国式摔跤不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	按照要求参加所学长拳、剑术、中国式摔跤等项目的游戏，具有克服恐惧的勇气，表现出文明礼貌行为。	按照所学长拳、剑术、中国式摔跤等项目的基本规则和要求参与教学比赛，具有冷静克制、果敢坚毅的品质，表现出团结合作、公平竞争的行为，能接受比赛结果。	在所学长拳、剑术、中国式摔跤等项目的展示或比赛中能遵守规则，尊重裁判和对手，自信自强，克制忍耐，具备正确的胜负观和责任感。

水平二目标要求学生在武术类游戏中表现出文明礼貌的行为,以及能按照基本的活动规则进行所学长拳、剑术、中国式摔跤等项目的游戏,培养不怕困难等意志品质。例如,在长拳的学练与游戏中,当出现因弓步、马步、压腿而产生的肌肉酸胀或疼痛时,能坚持不懈,培养克服困难的勇气。

水平三目标在水平二的基础上,对游戏和教学比赛时遵守规则和对待胜负的态度提出了较明确的要求,要求学生能尊重对手、尊重裁判,坦然面对教学展示或比赛的结果,具有正确的胜负观。另外,通过武术类运动学练培养学生勇于挑战、不怕失败、公平竞争等体育品德是水平三的主要任务。

水平四目标在水平三的基础上,进一步强调学生在武术类运动学练、展示或比赛中要勇于拼搏、诚信自律,培养社会责任感和集体荣誉感。例如,进一步强调在长拳游戏和教学比赛中遵守规则、尊重裁判和对手的重要性,强调在学练中应自信自强、沉着冷静、克制忍耐,具备正确的胜负观和责任感。

第三节 武术类运动教学内容的设计

《课程标准(2022年版)》明确提出了体育与健康课程目标。依据目标引领内容的课标精神,本节进行武术类运动不同水平课程教学内容的设计。武术类运动的教学内容主要是武术专项运动技能与知识学习和体能练习,希望能帮助教师以武术类运动项目身体练习为主要手段,通过一定强度的运动负荷和方法进行体能练习,再辅以运动知识、技能学练等,培养学生的心理素养。其内容主要包括基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价。

为了帮助教师更好地理解内容要求的针对性与递进性,本节将结合六个方面的内容要求,对长拳、剑术、中国式摔跤项目的不同水平教学内容要求进行解析。

一、学习目标导向下的长拳教学内容

(一) 长拳基础知识与基本技能的教学内容及衔接

长拳基础知识包括长拳运动的文化与发展趋势、技法特点与原理、安全知识、常见运动损伤的处理方法、锻炼价值等。长拳运动的基本技能分为基本动作、基本功、基本组合动作、单练套路和对练套路等。图1-1呈现的是长拳不同水平基础知识与基本技能的教学内容。

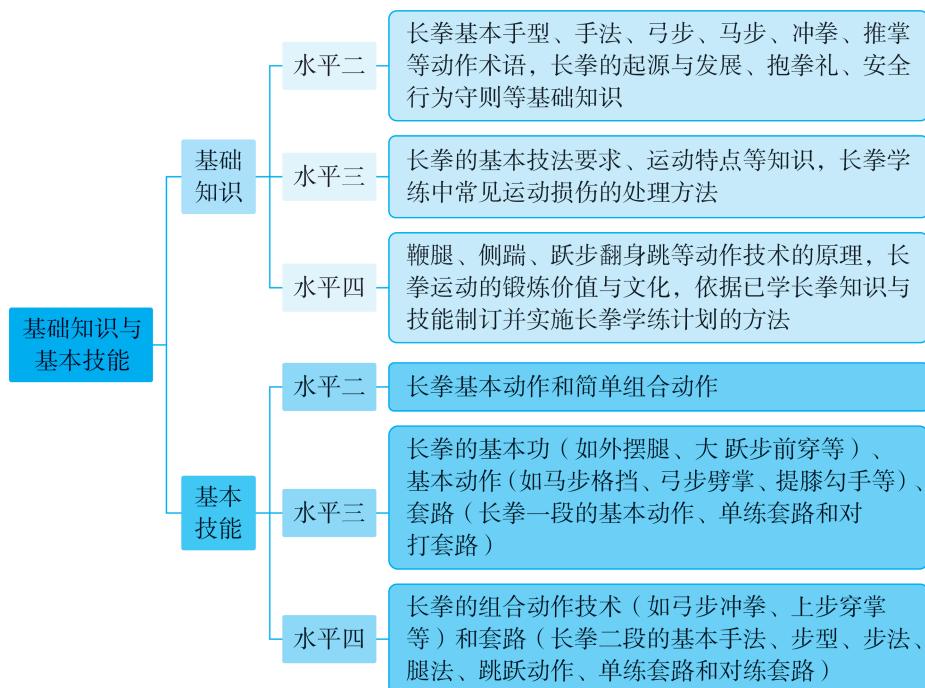


图 1-1 长拳基础知识与基本技能的教学内容

为了让学生安全地学习、体验长拳运动, 水平二设置了长拳的起源与发展、基本礼仪、基本动作术语、安全行为守则等知识, 以及基本手型、手法、步法与简单组合动作的学练, 旨在帮助学生掌握长拳基本动作技术, 进而适应与长拳相关的游戏或展示。在水平二的基础上, 水平三设置了长拳的相关知识和文化、长拳学练中常见损伤的处理方法等基础知识的学习, 增加了长拳基本功(如外摆腿、大跃步前穿等)、基本动作(如马步格挡、弓步劈掌、提膝勾手等)、套路(长拳一段的基本动作、单练套路和对打套路)的学练, 这将为学生在简单比赛条件下运用基础知识与基本技能打下良好的基础。该阶段的学练难度较水平二有所递进。水平四要求在水平三的基础上全面提高长拳运动基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路的学习难度, 由此增加了长拳组合动作技术(如弓步冲拳、上步穿掌等)和套路(长拳二段单练套路和对打套路)的学练, 逐步细化了运动动作技术的内容。同时, 这个阶段安排了长拳动作技术的基本原理以及长拳运动的文化、特点与价值等内容的学习, 旨在让学生更加全面地理解和掌握长拳运动, 帮助学生较全面地体验长拳运动。

(二) 长拳技术运用的教学内容及衔接

长拳的技术教学内容包括长拳的基本动作、组合动作, 以及长拳单练(对练)套路动

作与技法在不同情境对抗展示或比赛中的运用。图 1-2 呈现的是长拳不同水平技术运用的教学内容。

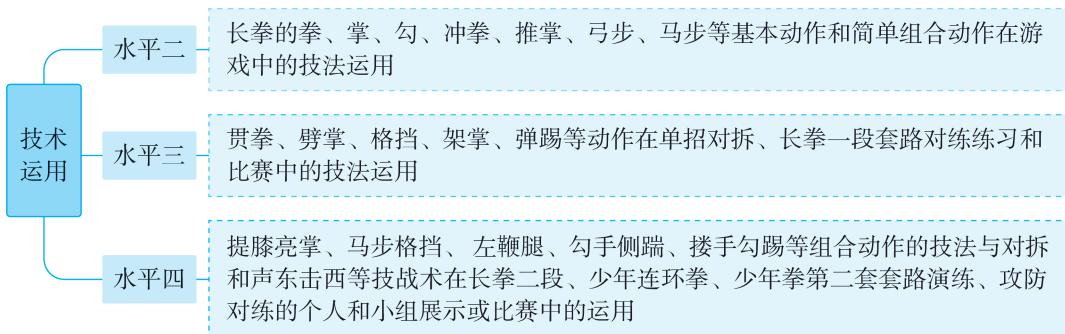


图 1-2 长拳技术运用的教学内容

爱玩游戏是儿童的天性,小学阶段主要培养学生学习运动技能的兴趣。因此,在水平二的学练中,教师应注重引导学生在游戏中运用所学的长拳基本动作和简单组合动作及技术,让学生在游戏中好学、乐学,在角力、竞速、竞技等游戏中体验与运用,为后续学习打下良好基础。在水平三的学练中,教师应注重引导学生在不同情境下主动展示所学长拳基本动作技术、单招对拆技术或套路演练。相较于水平二,学生通过水平三的学练可以在不同情境中运用所学动作、组合或套路。在前两个阶段的基础上,教师应在水平四的学练中进一步要求学生将以往所学的各种长拳技术在个人、小组展示或比赛中配合运用。例如,能进行长拳二段的套路展示或表演,将长拳的单招对拆、声东击西等技术运用到个人和小组展示或比赛中。

(三) 长拳体能的教学内容及衔接

长拳项目的体能分为一般体能和专项体能,体能的教学内容设计以青少年身心发展规律为依据。一般体能有心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、反应耐力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等。专项体能是通过正踢腿、侧踢、弹踢、外摆腿、腾空飞腿等练习发展的下肢和腰腹肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏性、平衡能力等。图 1-3 呈现的是长拳不同水平体能的教学内容。

教师要让学生知道长拳项目中一般体能和专项体能的具体内容要求。同时,要鼓励学生积极参与体能练习,达成体能学练目标。依据学生的特点,水平二强调学生应知道长拳项目所需体能的简单学练方法,喜欢并能积极参加长拳项目的多种趣味性体能游戏活动。因此,教师应在该阶段引导学生积极参与体能练习,以发展学生的一般体能为主。水平三要求学生在所学长拳运动项目中加强体能练习,对学生的体能提出了更

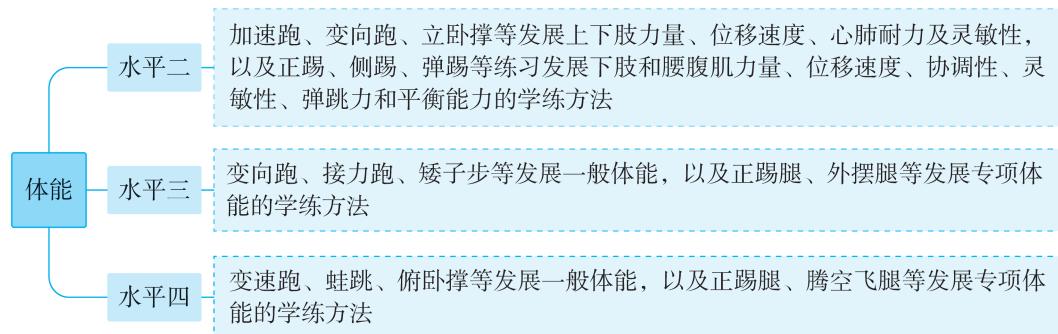


图 1-3 长拳体能的教学内容

高一级的要求。教师应在该阶段配合长拳项目的学练,使学生进入专项体能发展阶段,引导学生在加强一般体能练习的基础上,考虑运动项目的体能要求,如通过正踢腿、外摆腿等的学练来发展专项速度、柔韧性、力量与灵敏性。水平四则要求学生在所学长拳项目中进一步提高体能水平,如在长拳学练中可以引导学生通过变速跑、蛙跳、俯卧撑等练习发展一般体能,通过正踢腿、腾空飞腿练习提高下肢力量和平衡能力等专项体能,以为参与形式多样的长拳展示或比赛提供充沛的体能支撑。

(四) 长拳展示或比赛的教学内容及衔接

展示或比赛是落实体育与健康实践教学中“常赛”要求的关键。图 1-4 呈现的是不同水平长拳展示或比赛的教学内容,以期能帮助教师依据不同水平的要求,创设形式多样的展示或比赛情境,全面提高学生对所学长拳知识、动作技能与技术“学以致用”的能力。

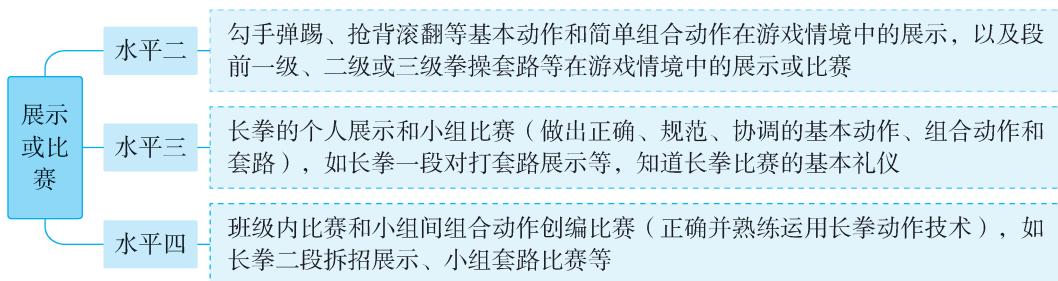


图 1-4 长拳展示或比赛的教学内容

在展示或比赛方面,水平二要求学生在小组和班级内敢于展示所学长拳项目的基本动作,知道展示这些动作的具体要求。因此,教师在教学中应创设形式多样的展示或比赛,鼓励学生积极参与并展示所学的基本动作和组合练习,初步学会展示前和结束后的武术礼仪,提高自信心,形成敢于表现自我、展示自我的勇气。水平三,教师可以设置

个人和小组展示、模拟攻防的喂招、拆招等情境,让学生在情境中展示动作技能,并通过展示或比赛促进动作技术的完善,表现出所学项目比赛的基本礼仪。由此可见,从水平二到水平三,展示或比赛的学练呈现出渐进性趋势。水平四要求学生积极参与班级内比赛和小组间组合动作创编比赛活动,并能在比赛中熟练、正确地运用所学的长拳运动的动作与技法。这是在前两个阶段的基础上提出了更高一级的要求,特别关注的是学生对所学知识与技能“学以致用”能力的发展。因此教师可通过创设展示或比赛情境来提高学生的基础知识与基本技能水平、技术运用能力、体能,以及进一步促进学生与同伴交流合作的能力。

(五) 长拳规则与裁判方法的教学内容及衔接

长拳项目的竞赛规则包括长拳游戏的基本规则和要求、长拳的比赛规则以及比赛编排和赛事宣传等基本原则与方法,裁判方法包括常见犯规动作及裁判方法等。图1-5呈现的是长拳不同水平规则与裁判方法的教学内容。

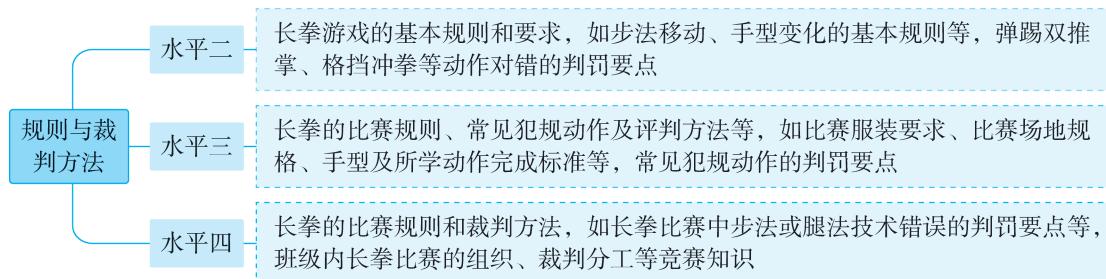


图1-5 长拳规则与裁判方法的教学内容

规则与裁判方法是结合知识与比赛来完成的。为了使学生更加全面地了解武术类运动,更好地参加展示或比赛,水平二要求学生知道长拳项目游戏的基本规则和要求,能指出所学项目游戏中违反规则的行为,并尝试进行判罚。水平三则过渡到要求学生了解所学长拳项目比赛的基本规则和裁判的基本知识,能对常见犯规动作进行判断与判罚。从“知道”到“了解”,强调学生对于游戏和比赛规则的认知应逐渐加深;从“尝试”判罚到“能”判罚,强调学生对规则的掌握也应逐渐加深。这表明规则与裁判方法知识的学习,呈现出递进性和进阶性的态势。在前两个阶段学习的基础上,水平四要求学生理解所学长拳项目的比赛规则和裁判方法,能承担班级内和学校比赛的部分裁判工作。因此,教师可在组织限定条件下的课堂实战练习或展示时,安排学生承担部分裁判工作,给学生提供学习和运用裁判知识与方法的机会,使学生进一步提高对规则的掌握和理解水平,形成一定的执裁能力。另外,可引导学生自主组织班级内和学校的比赛、设计编排竞赛规程、安排参赛

队伍与进行裁判的分工等,让学生在比赛中能胜任不同的角色,给学生提供学习和运用裁判知识与方法的机会,进而理解并灵活地运用比赛规则。教师在教学中可参考中国武术协会审定的相关评分规则,并结合学校长拳运动特点加以改编。

(六) 长拳观赏与评价的教学内容及衔接

观赏与评价是了解长拳运动、提高长拳运动文化素养的最好方法之一,《课程标准(2022年版)》要求学生每学期观看不少于8次比赛。图1-6呈现的是不同水平长拳在观赏与评价方面的教学内容。

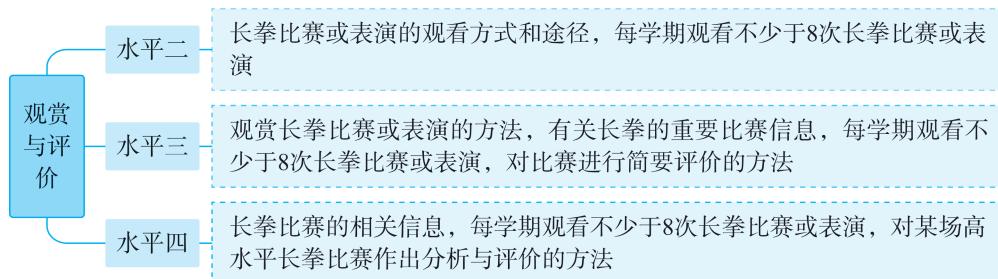


图1-6 长拳观赏与评价的教学内容

水平二观赏与评价的教学内容主要是引导学生“知道”观看长拳项目的方法和途径,强调对比赛和表演中展示的长拳基本动作与简单组合动作的简要评价方法的教授。水平三在水平二的基础上呈现了由“知道”向“学习”的递进性过渡,这一阶段注重学生对如何观赏武术比赛或表演以及如何对比赛进行简要评价等知识的学习,因此教师要引导学生利用网络、电视等途径了解武术类运动的重要赛事,并通过分析、判断、思考对所观赏的赛事进行评价,培养爱观赛、会观赛、观赛有感的体育文化行为。水平四则着重关注学生观赏与评价综合能力的提升,教师要引导学生通过多种途径了解长拳项目的相关新闻、评论等信息,并通过课堂交流汇报、比赛评析征文等活动,如尝试对某场高水平长拳比赛进行评析,进一步提高学生对长拳项目的认知水平,使学生不仅是武术类运动参与者,还懂得武术类运动文化,从而提高学生的综合素养。

二、学习目标导向下的剑术教学内容

(一) 剑术基础知识与基本技能的教学内容及衔接

剑术基础知识与基本技能包括:剑术运动的文化与发展趋势、技法特点与原理、安全知识、常见运动损伤的处理方法、锻炼价值等。剑术运动的基本技能分为基本动作、基本功、基本组合动作、单练套路和对练套路等。图1-7呈现的是不同水平剑术基础知识与基本技能的教学内容。

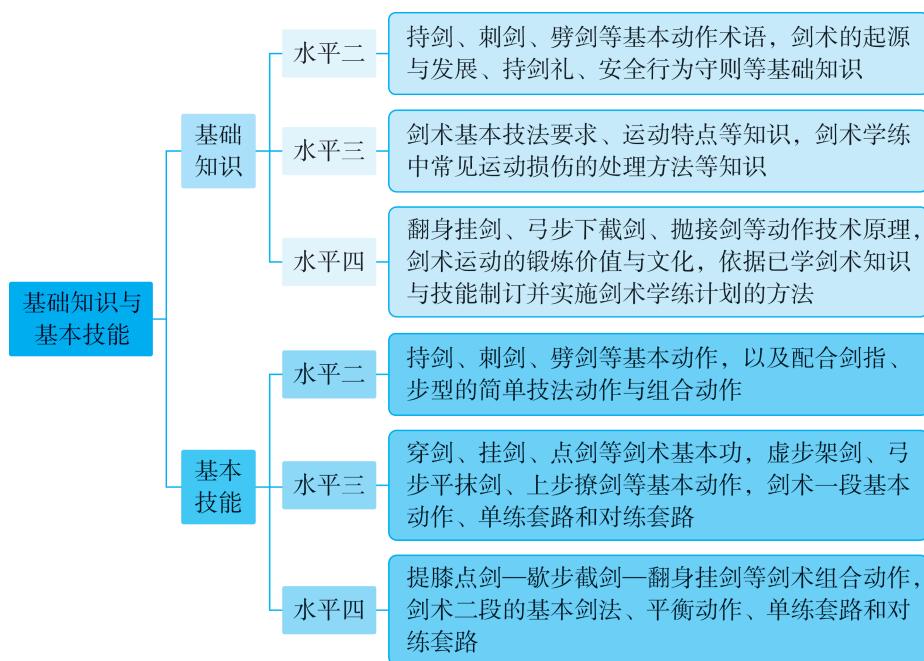


图 1-7 剑术基础知识与基本技能内容

在剑术基础知识方面,水平二要求学生在学练后能说出所学剑术运动项目的相关动作术语,知道剑术的起源与发展、持剑礼,能安全地进行运动等。在此基础上,水平三则要求学生能了解剑术的基本技法要求、运动特点以及学练中常见运动损伤的处理方法等知识。此外,还要求学生逐步掌握安全防范技能,发展自我保护能力,做出安全运动行为,了解剑术运动动作技术的知识和文化等。水平四则更为强调学生通过理论课或实践课,理解所学剑术动作技术的基本原理,学会制订并实施剑术项目的学练计划,理解剑术的历史文化、比赛规则、比赛方法、运动特点、锻炼价值等知识。这不仅要求学生掌握剑术的知识和技术原理,而且更指向学生学习和理解剑术文化,提高学以致用能力,对发展学生的核心素养具有重要意义。

在剑术基本技能方面,水平二要求学生在游戏情境中学习和体验剑术基本动作和简单组合动作,主要关注学生培养剑术学练兴趣,初步体验剑术运动,发展协调性、柔韧性、灵敏性等一般体能。因此,教师在学练中可不苛求学生对技术细节的强化,而是引导学生完成多个基本剑法动作与简单步型、剑指的初步衔接和组合,如持剑礼动作、刺剑动作与弓步、架剑动作与马步、劈剑与弓步动作,并在游戏情境中加以运用,初步体验剑术的攻防技击含义。水平三注重剑术基本技术和组合技术的学练,强调以组合动作练习为主,适当提高技术的难度与质量。此外,水平三还要求学生将在水平二学习的基

本动作或组合动作进行有效、合理的组合和串联。如学生在水平二学习了刺剑、劈剑等动作,那么在水平三就要增加剑术一段单练套路与对练套路的学练,使课程内容呈现逐步提高、衔接递进的态势。到了水平四则要在水平三学练的基础上设计编排剑术二段的剑法动作、组合剑法、单练套路与对练套路,进一步强化剑术运动技能学习的结构化,引导学生将所学剑术动作进行合理简单的创编与组合,并在个人或小组比赛情境中运用,帮助学生较全面地体验剑术运动,形成剑术运动技术的专长。

(二) 剑术技术运用的教学内容及衔接

随着对剑术基本知识、原理、基本动作、组合剑法与完整套路学练的不断进阶,剑术的技术运用要求也呈现不断提高的态势,主要表现为剑术技术运用情境的复杂程度不断地提高。图 1-8 呈现的是不同水平剑术技术运用的教学内容。

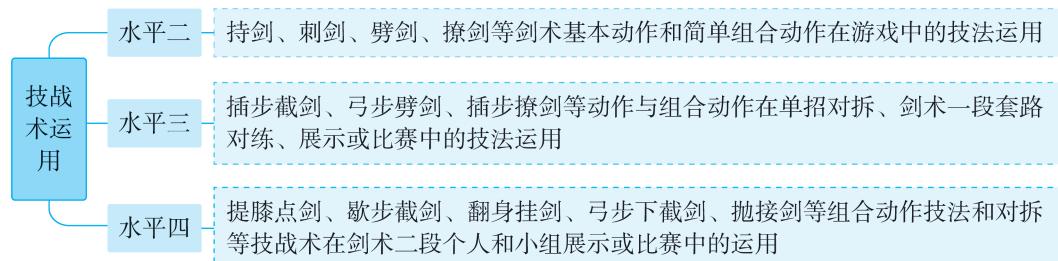


图 1-8 剑术技术运用的教学内容

水平二剑术技术运用的教学内容主要涉及在游戏情境中运用剑术基本动作和简单组合动作的技法,强调学生在角力、竞技等游戏中接触、体验与运用剑法技术,目的是培养学生对剑术的学习兴趣,为后续的剑术学习奠定良好基础。相比水平二,水平三进一步丰富了剑术技术运用的情境,要求学生能在剑法单势拆招练习以及剑术一段套路的个人和小组展示或比赛中运用所学。水平四在前两个水平的基础上,进一步要求学生将以往所学的各种剑术动作与技法,在个人、小组展示或比赛中加以综合运用,如进行剑术二段的套路展示与表演,将剑术二段的单势对拆、剑法攻防对抗等技术运用到个人和小组展示或比赛中,以此促进学生对剑术技术的掌握与有效运用,提高剑术学练的实效性。

(三) 剑术体能的教学内容及衔接

教师首先要让学生知道剑术项目一般体能和专项体能的具体内容要求,其次要鼓励学生积极参与体能练习,以达成体能学练目标。图 1-9 呈现的是不同水平剑术体能的教学内容及衔接。

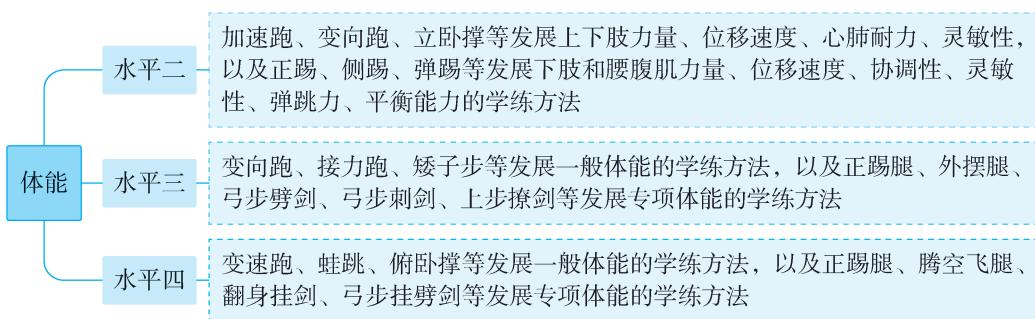


图 1-9 剑术体能的教学内容

依据学生的特点,水平二强调学生应知道剑术项目所需体能的简单学练方法,喜欢并积极参加多种趣味性体能游戏活动。此阶段引导学生积极参与体能练习,以发展学生的一般体能为主。水平三对学生的体能提出了更高一级的要求,要求配合剑术项目的学习,使学生进入专项体能发展阶段,在加强学生一般体能练习的基础上,考虑运动项目的专项体能要求,如通过正踢腿、外摆腿、弓步劈剑、弓步刺剑、上步撩剑等动作的学练来发展学生的专项体能。水平四则要求学生在所学剑术项目中进一步提高体能水平,如在剑术学练中通过变速跑、蛙跳、俯卧撑等练习发展一般体能,通过正踢腿、腾空飞腿、翻身挂剑、弓步挂劈剑等练习提高下肢力量和平衡能力等专项体能,为参与形式多样的剑术展示或比赛提供充沛的体能支撑。

(四) 剑术展示或比赛的教学内容及衔接

展示或比赛是落实体育与健康教学中“常赛”要求的关键。图 1-10 呈现的是不同水平剑术展示或比赛的教学内容及衔接,希望能帮助教师依据不同水平的要求创设形式多样的展示或比赛情境,进而全面提高学生对所学剑术知识、动作技能与技术的运用能力。

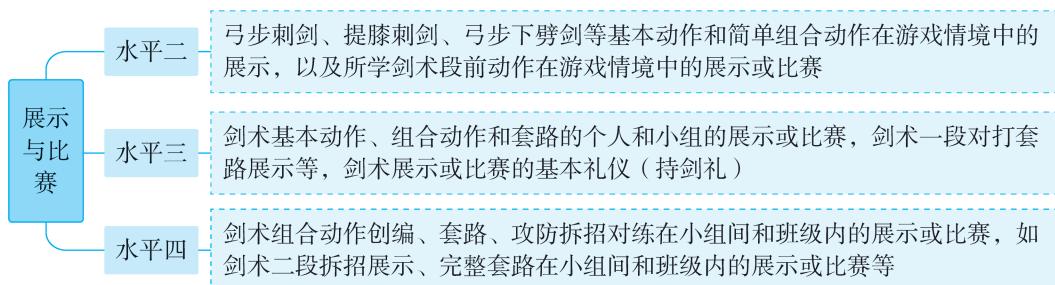


图 1-10 剑术展示或比赛的教学内容

水平二要求学生能在小组和班级内敢于展示所学剑术项目的基本动作,知道展示

这些动作的具体要求,初步学会展示前和结束后的剑术礼仪,提高自信心,形成敢于表现自我、展示自我的勇气。因此,教师在教学中应创设形式多样的展示或比赛,鼓励学生积极参与并展示所学的基本动作和组合练习。水平三,教师可以设置个人和小组展示、单招拆招、套路对练等情境的学练,让学生在情境中展示动作技能,并通过展示或比赛促进动作技术的进一步完善,表现出所学项目比赛的基本礼仪。由此可见,从水平二到水平三,展示或比赛的学练呈现出渐进性的趋势。水平四要求学生积极参与班级内比赛和小组间组合动作创编比赛,并在比赛中熟练、正确运用所学剑术的动作与技法。如剑术二段小组或班级套路比赛对学生提出了更高的要求,特别关注剑法拆招中的技术运用,期望学生能通过展示或比赛来提高基础知识与基本技能水平、技战运用能力、一般体能与专项体能,以及进一步促进与同伴交流合作的能力。

(五) 剑术规则与裁判方法的教学内容及衔接

规则与裁判方法的学练是结合知识与比赛来进行的,剑术规则与裁判方法的教学可以使学生更全面地了解剑术项目,更好地参与展示或比赛,更好地体验剑术运动。图1-11呈现的是不同水平剑术规则与裁判方法的教学内容。

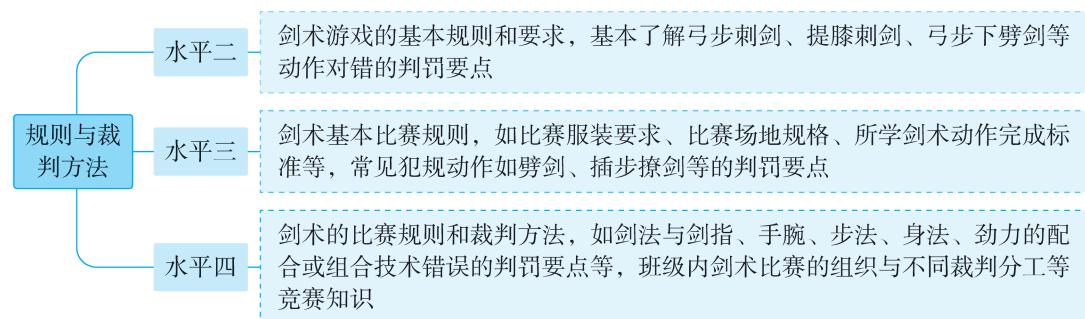


图1-11 剑术规则与裁判方法的教学内容

水平二要求学生知道剑术项目游戏的基本规则和要求,能指出所学项目游戏中违反规则的行为并尝试进行判罚。水平三则过渡到要求学生了解所学剑术项目比赛的基本规则和裁判基本知识,能对常见犯规动作进行判断与判罚。从“知道”到“了解”,让学生对于游戏和比赛规则的认知逐渐加深;从“尝试”判罚到“能”判罚,使学生对规则的掌握也逐渐加深。可见,规则与裁判方法知识的学习,呈现出递进性和进阶性的态势。在前两个水平学习的基础上,水平四要求学生理解所学剑术项目的比赛规则和裁判方法,因此教师可引导学生自主组织班级内和学校的比赛,在比赛中承担不同的角色,并在担任裁判时理解并灵活地运用比赛规则。教师在教学中可参考中国武术协会审定的相关

评分规则，并结合学校剑术运动特点加以改编。

(六) 剑术观赏与评价的教学内容及衔接

观赏与评价比赛是了解剑术运动、提高剑术文化素养的最好方法之一，不同水平阶段都要求学生每学期观看不少于8次比赛。图1-12呈现的是不同水平剑术观赏与评价的教学内容。

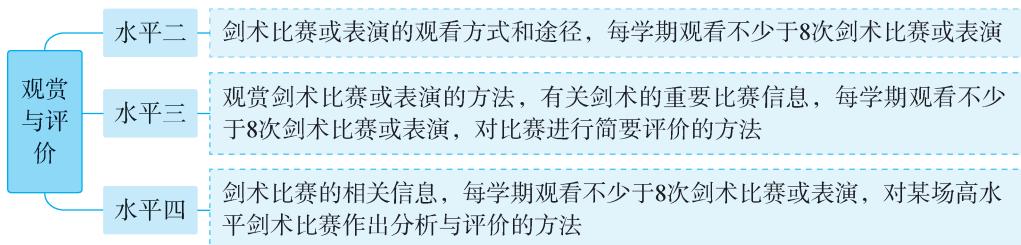


图1-12 剑术观赏与评价教学内容

水平二观赏与评价的教学内容主要是引导学生“知道”剑术项目的观看方法和途径，强调对课内展示的剑术基本动作与简单组合动作的简要评价方法的教授。水平三在水平二的基础上呈现了由“知道”向“学习”递进性过渡，这一阶段注重学生对如何观赏剑术比赛或表演以及如何对比赛进行简要评价等知识的学习，因此教师要引导学生利用网络、电视等途径了解剑术运动的重要赛事，并通过分析、判断、思考等对所观赏的赛事进行评价，培养会观赛、爱观赛、观赛有感的体育文化行为。水平四则着重关注学生在学练剑术过程中核心素养的提升情况，因此教师要引导学生通过多种途径了解剑术运动的相关新闻、评论等信息，并通过课堂交流汇报、比赛评析征文等活动，如尝试对某场高水平剑术比赛进行评析，逐步提高对剑术项目的认知水平，使学生既参与剑术运动，又懂得剑术运动文化，从而提高学生的综合素养。

三、学习目标导向下的中国式摔跤教学内容

(一) 中国式摔跤基础知识与基本技能的教学内容及衔接

中国式摔跤基础知识与基本技能包括中国式摔跤的起源与发展、文化与发展趋势、基本礼仪安全行为守则、技法特点与原理、安全知识、常见运动损伤的处理方法、锻炼价值等。中国式摔跤运动的基本技能分为基本动作、基本功、简单组合动作、组合动作技术(如勾踢、踢别)和套路等。图1-13呈现的是不同水平中国式摔跤基础知识与基本技能的教学内容。

在中国式摔跤基础知识方面，水平二重点关注的是盘腿、蹲踢、长腰崴等动作术语，

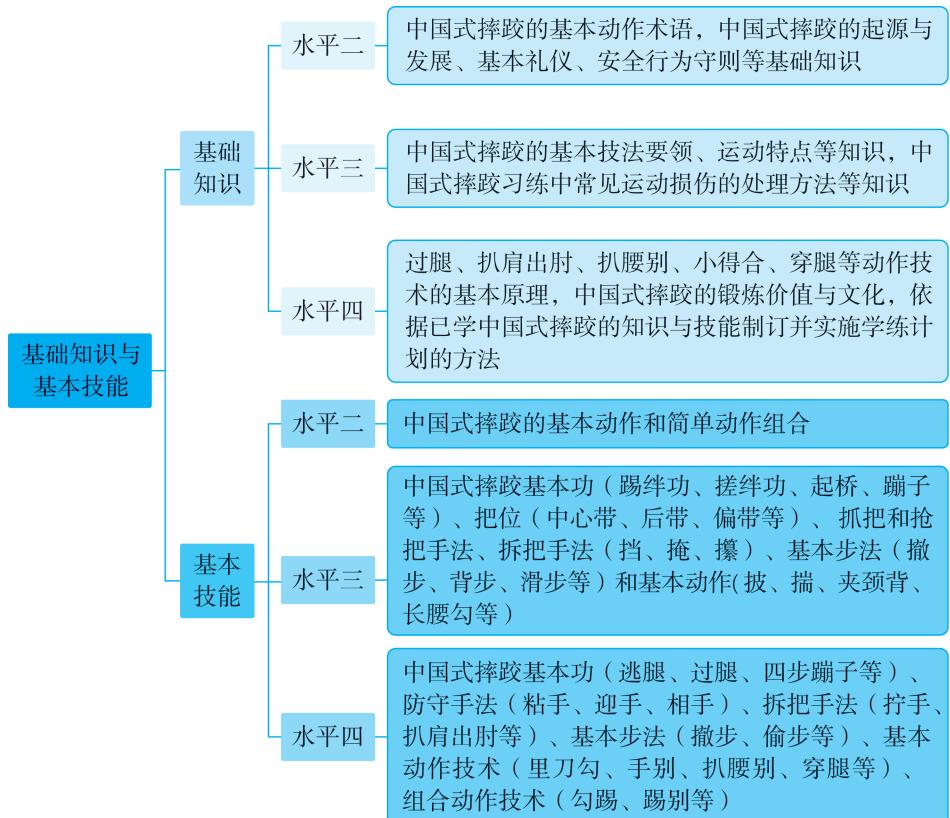


图 1-13 中国式摔跤基础知识与基本技能内容

中国式摔跤的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则等基础知识。随着学龄的递增,学生的心智和认知水平逐渐发展,再加上运动技能学练程度不断提高,学生对中国式摔跤运动的认知也不断加深。水平三要求学生能了解中国式摔跤运动主要的基本功(踢绊功、搓绊功、起桥、蹦子等)、把位(中心带、后带、偏带等)、抓把和抢把手法、拆把手法(挡、掩、攥)、基本步法(撤步、背步、滑步等)和基本动作(披、揣、夹颈背、长腰勾等)的基本要领,了解中国式摔跤运动的相关知识和文化以及常见运动损伤的处理方法。水平四则要求学生加深对中国式摔跤项目的理解,关注过腿、扒肩出肘、扒腰别、小得合、穿腿等动作技术的基本原理和运动项目的文化、特点与价值,不断强化知识的内化,在深入理解的基础上运用所学知识与原理,制订并实施适合自己的学练计划。

在中国式摔跤基本技能维度,水平二的学生刚开始接触中国式摔跤运动,因此此阶段以学习和体验中国式摔跤基本动作和简单组合动作为主,目的是使学生简单了解和初步体验中国式摔跤运动,培养学生对中国式摔跤的学练兴趣。水平三在水平二的基础上,进一步加强了中国式摔跤基本功(起桥、蹦子等)、把位(中心带、后带等)、抓把和

抢把手法、拆把手法(掩、攥等)、基本步法(撤步、滑步等)和基本动作(披、揣、夹颈背、长腰勾等)的学练。在掌握这些技术的基础上,水平四对中国式摔跤基本功(逃腿、过腿等)、防守手法(粘手等)、拆把手法(扒肩出肘等)、基本步法(撤步、偷步等)、基本动作技术(里刀勾、扒腰别等)、组合动作技术(勾踢、踢别等)动作的学练提出了更高的要求,强调较复杂的基本功、手法、步法与组合动作的学练,要求学生能将所学的中国式摔跤动作在对抗比赛情境中加以运用,旨在让学生更全面地掌握并运用所学的中国式摔跤动作技能与技法,帮助学生较全面地体验中国式摔跤运动。

(二) 中国式摔跤技战术运用的教学内容及衔接

中国式摔跤的技战术教学内容包括将中国式摔跤的基本动作、基本功、组合动作与技法运用于不同对抗情境的展示或比赛中。图 1-14 呈现的是不同水平中国式摔跤技战术运用的教学内容。

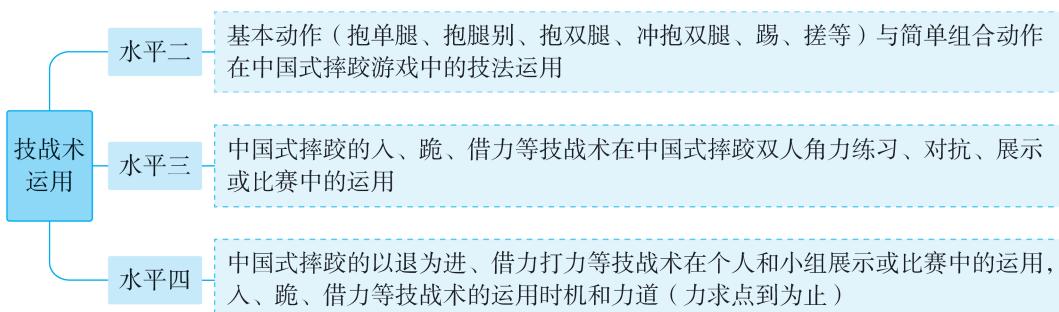


图 1-14 中国式摔跤技战术运用的教学内容

水平二的目标主要是激发学生学习武术类运动技能的兴趣。由此可见,水平二是中国式摔跤项目的入门阶段,以学习体验为主,着重强调学生能在游戏中对中国式摔跤基本动作和简单组合动作加以运用,所以教师应结合环境特点创设趣味性的学练情境,提高学生参与学练的兴趣。水平三在水平二的基础上,更加注重学生能对所学的中国式摔跤主要的基本动作技术与组合动作技术的技法加以运用,如能在不同情境下主动展示所学的中国式摔跤基本动作与技法,能在双人角力练习和比赛中初步体会入、跪、借力等对抗技战术,并在教师的提示下做到点到为止。相较于水平二的入门体验,水平三明确提出了技战术运用的能力要求,要求学生在了解相关对抗技法原则的基础上,将所学的基本动作与组合动作应用于一定的对抗情境中,这是为了让学生能对中国式摔跤运动有较为完整的体验。在水平三的基础上,水平四更加注重学生能在较复杂的对抗展示与实战比赛情境中,灵活运用以退为进、借力打力等技战术,准确把握入、跪、借

力技战术的运用时机和力道，并且力求“点到为止”，这是为了提升学生对技战术的理解和灵活运用能力。

(三) 中国式摔跤体能的教学内容及衔接

教师首先要让学生知道中国式摔跤项目中一般体能和专项体能具体的内容要求，其次要鼓励学生积极参与体能练习，达成体能学练目标。图 1-15 呈现的是不同水平中国式摔跤体能的教学内容。

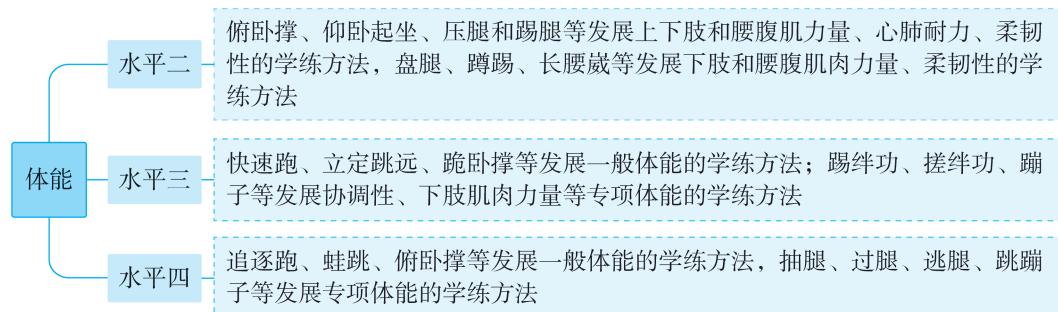


图 1-15 中国式摔跤体能的教学内容

依据学生的特点，水平二强调学生应知道中国式摔跤项目所需体能的简单学练方法，喜欢并积极参加多种趣味性体能游戏活动。因此，此阶段教师应引导学生积极参与体能练习，以发展学生的一般体能为主。水平三要求在所学中国式摔跤运动项目中加强体能练习，对学生的体能提出了更高一级的要求。因此，此阶段教师应在加强学生一般体能练习的基础上，考虑运动项目的体能要求，使学生进入专项体能发展阶段，如引导学生通过学练踢绊功、搓绊功、蹦子等来发展专项速度、柔韧性、力量与灵敏性。水平四则要求学生在学习中国式摔跤项目中进一步提高体能水平。因此教师可在中国式摔跤学练中通过引导学生练习变速跑、蛙跳、俯卧撑等发展一般体能，引导学生练习抽腿、过腿、逃腿、跳蹦子等提高下肢肌肉力量、灵敏性等专项体能，为参与不同强度、不同对抗情境的中国式摔跤展示或比赛提供充沛的体能支撑。

(四) 中国式摔跤展示或比赛的教学内容及衔接

展示或比赛是落实体育与健康实践教学中“常赛”要求的关键。图 1-16 呈现的是不同水平中国式摔跤展示或比赛的教学内容，希望能帮助教师依据不同水平的要求，在教学中创设形式多样的对抗展示或比赛情境，全面提高学生对所学知识、动作技能与技战术的运用能力。

水平二要求学生能在小组和班级内敢于展示所学中国式摔跤项目的基本动作，

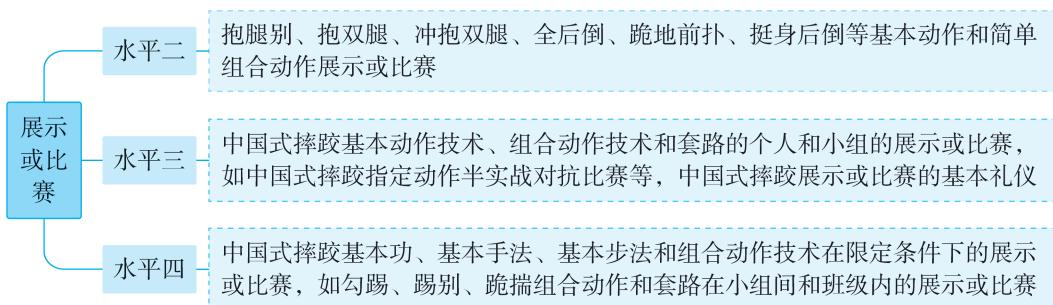


图 1-16 中国式摔跤展示或比赛的教学内容

知道这些动作的具体展示要求,初步学会中国式摔跤展示前和结束后的基本礼仪,提高自信心,形成敢于表现自我、展示自我的勇气。因此,教师在教学中应创设形式多样的展示或比赛,鼓励学生积极参与并展示所学的基本动作和组合练习。水平三,教师应设计中国式摔跤基本动作、组合动作、指定动作的半实战对抗展示或比赛情境,让学生在不同情境中展示动作技能,并通过展示或比赛促进动作技术的完善,表现出中国式摔跤比赛的基本礼仪。由此可见,从水平二到水平三,展示或比赛的学练呈现出渐进性的趋势。水平四要求学生积极参与班级内限定条件的中国式摔跤比赛,且在比赛中能正确并熟练地运用中国式摔跤的基本功、基本手法、基本步法和组合动作技术等。因此,教师应在如中国式摔跤小组或班级对抗挑战赛中,鼓励学生灵活运用动作与技法,与不同重量级别的同学进行对抗,并展示规范的中国式摔跤比赛礼仪。此阶段关注的是学生对所学知识与技能“学以致用”的能力,因此教师可创设有一定强度、复杂情境下的对抗展示或比赛,促进学生掌握基础知识与基本技能、有效运用技战术以及发展体能水平。

(五) 中国式摔跤规则与裁判方法的教学内容及衔接

中国式摔跤规则包括中国式摔跤游戏的基本规则与要求、中国式摔跤的比赛规则以及比赛编排和赛事宣传等基本原则与方法。裁判方法包括常见犯规动作及裁判方法等。图 1-17 呈现的是不同水平中国式摔跤规则与裁判方法的教学内容及衔接关系。

规则与裁判方法的学练是结合知识与比赛来进行的,目的是使学生更加全面地了解所学运动项目,更好地参加展示或比赛。水平二要求学生知道中国式摔跤游戏的基本规则和要求,能指出游戏中违反规则的行为,并尝试进行判罚。水平三则过渡到要求学生了解所学中国式摔跤项目比赛的基本规则和裁判基本知识,能对常见犯规动作进行判断与判罚。从“知道”到“了解”,让学生对于游戏和比赛规则的认知逐渐加深;从“尝试”判罚到

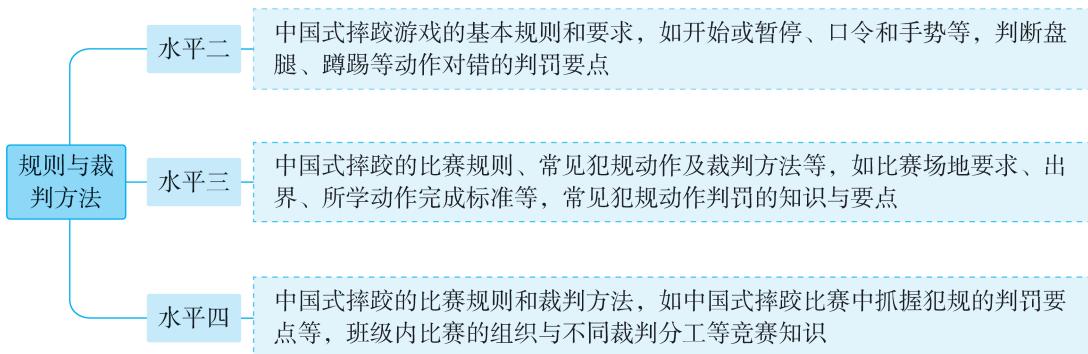


图 1-17 中国式摔跤规则与裁判方法的教学内容

“能”判罚，使学生对规则的掌握也在逐渐加深。因此，规则与裁判方法知识的学习呈现出递进性和进阶性的态势。在水平三学习的基础上，水平四要求学生理解中国式摔跤项目的比赛规则和裁判方法，积极组织班级内和学校内的比赛，能在比赛中胜任不同的角色，并在担任裁判时理解并灵活地运用比赛规则。教师在教学中可以参考中国大学生体育协会民族传统体育分会大学生摔跤专业委员会审定的相关评分规则，并结合学校中国式摔跤运动特点加以改编。

(六) 中国式摔跤观赏与评价的教学内容及衔接

观赏与评价比赛是了解中国式摔跤运动、提升中国式摔跤运动文化素养最好的方法之一，《课程标准(2022年版)》要求不同水平的学生每学期观看不少于8次比赛。图1-18呈现的是不同水平中国式摔跤在观赏与评价方面的教学内容。

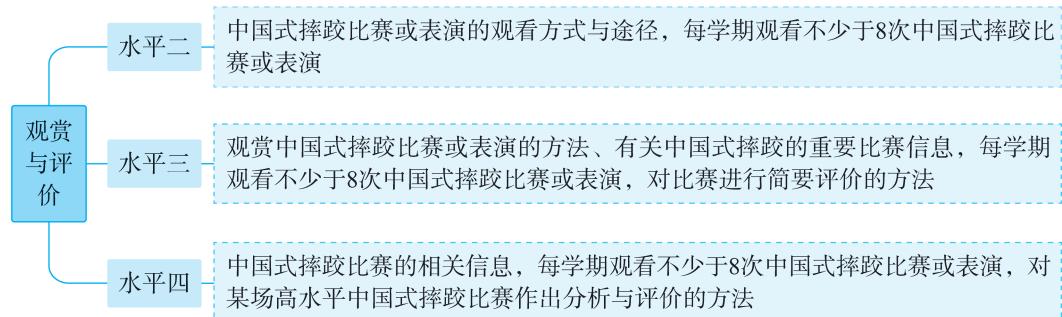


图 1-18 中国式摔跤观赏与评价教学内容

水平二观赏与评价的教学内容主要是引导学生“知道”观看中国式摔跤表演或比赛的途径和方法，注重对中国式摔跤游戏、比赛或表演中展示的基本技能动作的简要评价方法的教授。水平三在水平二的基础上呈现由“知道”向“学习”的过渡，这一阶段注重学生对如何观赏中国式摔跤比赛或表演，以及如何对比赛进行简要评价等知识的学习，注重引导

学生利用网络、电视等途径了解中国式摔跤的重要赛事，并通过分析、判断、思考等对所观赏的赛事进行评价，进而培养爱观赛、会观赛、观赛有感的体育文化行为。水平四则着重关注学生在中国式摔跤项目学练中综合素养的提升，注重引导学生通过多种途径关注中国式摔跤的相关新闻、评论等信息，并通过课堂交流汇报、比赛评析征文等活动，如尝试对某场高水平中国式摔跤比赛进行评析，逐步提高对中国式摔跤运动的认知水平，使学生既参与中国式摔跤运动，又知晓中国式摔跤运动文化，从而提高学生的综合素养。

第四节 武术类运动教学策略的选择

《课程标准(2022年版)》指出，体育与健康课程教学是教师广泛运用各种资源，选择有效教学内容，采用多样化教学方法，指导学生在面对问题、解决问题的真实情境中形成核心素养的实践活动。武术作为极具代表性的中华优秀传统体育项目，具有深厚的文化底蕴和育人价值。在教学策略的选择上，要注重突出多样化的教学方式，需遵循武术教学的特点，遵循由易到难、由简到繁、由徒手到器械的习练规律，引导学生感悟中华优秀传统体育文化的魅力，涵养家国情怀，增强文化自信。本节从教学方法的选择、教学情境的创设、信息技术的运用、跨学科知识的融入、课内向课外的延伸等五个方面讲述不同水平阶段的武术类运动教学策略，为广大教师提供参考依据。

一、教学方法的选择

教学方法的选择和运用应有利于促进学生的运动能力、健康行为、体育品德的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。在武术类运动教学中运用新颖多样的方法与手段不仅能激发学生的学练兴趣，促进学生掌握运动技能，还能使学生在多样化学练的过程中感受武术类运动项目的魅力，增强文化自信，培养健康行为和体育品德，形成终身体育的意识。此外，不同的教学方法所产生的教学效果也将截然不同，因此在课堂教学中选取适宜的教学方法尤为重要。

(一) 教学方法的分类

鉴于武术类运动所具有的复杂性和多样性，在教学方法的选择上，既要符合不同阶段学生的身心特点、运动技能水平，又要契合武术类运动的特征，所以建议教师在选择武术类运动的教学方法时，参照如图1-19所示的方法分类。

(二) 教学方法的建议

不同的教学方法各有优势，但也存在局限性。在武术类运动教学中，教师应遵循动

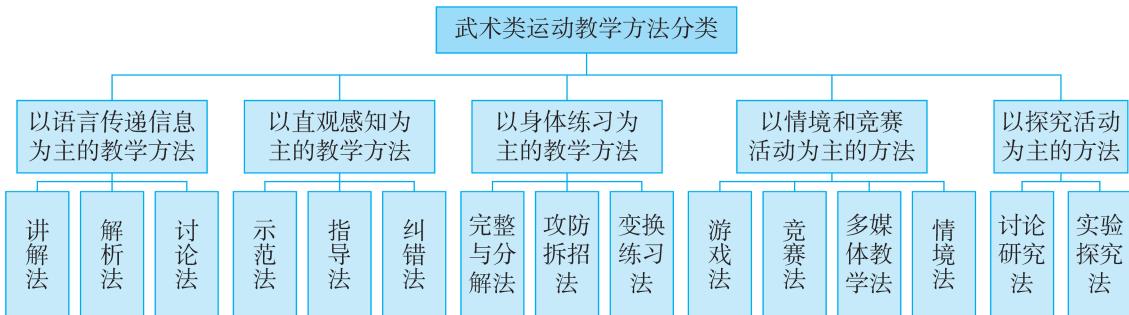


图 1-19 武术类运动教学方法分类

作技能形成的客观规律,根据教学的不同阶段、不同动作的特点以及学生的实际情况来选择教学方法,进而通过多种有效的手段和方法,引导学生积极主动地参与课内外武术类运动的学练,培养良好的体育品德。

1. 依据特点和功能选择教学方法

武术教学要结合武术的特点及规律,发扬尊师爱生的优良传统,重视对学生进行尚武崇德的思想教育和遵纪守法的道德教育,使学生明确习武的目的,端正习武的动机,培养虚心好学、苦练不辍的学风。教师应结合武术教学的需要,选择适宜的教学方法。

以直观感知为主的教学方法包括示范法、指导法、纠错法,如武术类运动教学中存在动作数量多、方向路线变化多、每个动作包含的手眼身法步等因素多的“三多”问题,因此在初学阶段,教师可通过示范、指导和纠错等方法帮助学生初步建立正确的动作概念,了解动作的结构、路线、要领和方法。以身体练习为主的教学方法是武术教学中重要的一类教学方法,如其中包括的攻防拆招法,须在学生掌握武术基本动作与组合动作的基础上,通过拆招、喂招,使学生理解动作的攻防技击含义,体验攻防意识,在学练过程中培养“点到为止”的意识。以探究活动为主的教学方法具有实践性、参与性、开放性、创造性、过程性等特征,因此该类教学方法须在学生具备一定武术基础的情况下运用。以情境和竞赛为主的教学方法中的竞赛法,有助于使学生灵活运用武术的知识与原理、动作与组合、技战术与规则,提高对武术类运动的整体体验。

2. 依据学习目标选择教学方法

依据不同的学习目标选择有效的教学方法,是提高教学效果的重要手段之一。如学习目标强调对武术知识的接受,则教师可采取以语言传递信息为主的讲解法,使学生对知识的理解和掌握更为直观有效;如以使学生掌握武术动作技能为主要学习目标,则教师可以采用以身体练习为主的教学方法,使学生通过对动作的有效学练,较快地掌握

动作技能;如学习目标是培养学生形成对武术技能的运用能力,则教师可采用以探究活动为主的教学方法,使学生在合作探究、自主探究的过程中发现问题、解决问题。

3. 依据学生特点选择教学方法

学生是教学活动的主体,教学方法的选择应以学生为中心,根据学生的认知、学习习惯、兴趣爱好等方面的特点,选择适合学生的教学方法。比如,水平二的学生具有注意时间短和以形象思维、机械记忆为主的特点,因此对其应多采用游戏法,让他们在玩中学、玩中练,同时注意多种方法交替使用,以吸引和稳定他们的注意力,培养他们的观察能力和思维能力。再如,根据水平四学生所具有的知觉的精确性和概括性显著发展的特点,教师应采用以探究活动为主的教学方法,以及组织小组或班级内的竞赛活动,以促进他们对所学武术类运动知识与动作技能的运用。

4. 依据教学内容选择教学方法

武术类运动内容丰富,教师在教授时,应依据教学内容选择教学方法。比如,在新授冲拳动作时,运用示范、讲解相结合的方法。具体说来,是指教师在示范冲拳动作的同时,可朗诵儿歌:“双脚开立与肩宽,双手握拳于腰间,冲拳发力腰拧转,肩与手臂一条线。”标准的动作示范与朗朗上口的儿歌能帮助学生在建立动作表象的同时了解动作要领。再如,针对武术动作组合这一练习内容,教师可运用多媒体教学法,设计虚线、实线和箭头,使学生通过观察、模仿,循序渐进地掌握动作组合的运行路线,从而掌握较为复杂的武术动作组合。又如,在学生掌握中国式摔跤“逃腿”动作后,教师可运用竞赛法帮助学生进行“逃腿”攻防练习,提高学生对所学动作与技术的实战运用能力和学练积极性。

二、教学情境的创设

创设情境是促进学生有意义地学习和实现有效教学的重要手段。武术类的教学情境是多变的,教师可依据不同水平阶段学生的特点及教学内容的需要,进行相关情境的创设,引导学生开展自主学习、合作学习、探究学习,实现动思结合、体脑结合,提高分析问题、解决问题的能力。

(一) 创设故事情境

教师可根据不同水平阶段学生的特点及教学内容,设计故事情境,激发学生主动学练。如在水平二教学时,引导学生演绎动画片中的角色,创设情境如“营救国王”“猪猪历险记”“葫芦娃学本领”等,使学生化身动画人物,在教师创设的角色情境中,以闯关打卡、任务驱动等形式完成学习任务,帮助学生学会主动参与学练,初步培养合作意识、规则意识。在水平三或水平四教学时,可创设具有挑战性的故事情境,如设计“寻找武林

秘籍”“拼凑孙子兵法”“少林学艺”等,将需要学生学习的内容,以任务驱动、闯关夺宝等形式呈现,使学生在挑战中完成合作学练、自主学练,进而掌握技术动作,培养敢于挑战、积极动脑、小组合作、遵守规则等良好品德和能力。

(二) 创设竞赛情境

教师可结合武术套路和中国式摔跤项目的特点,创设班级擂台赛,组织年级内武术比赛,如基本功比赛、套路展演、武术拆招对抗赛等;引导学生在真实的对战情境中,将已学武术动作进行技战术的运用,并在攻防探索的过程中思考个人制胜因素;引导学生灵活运用所学武术动作进行展示、竞赛或攻防尝试;帮助学生建立武术动作由简单到复杂、由套路到攻防运用的结构化概念;鼓励学生积极参与学练,更好地理解所学知识技能和战术运用,并在观看比赛和参与擂台赛的过程中做到正确对待比赛结果、与同伴公平竞争、尊重对手、保护同伴等,培养良好的健康行为和体育品德。

(三) 创设问题情境

在教学中以问题为导向,进行已学知识的回顾和新知识的启发,通过问题情境的创设,有效引发学生思考、交流、探究。如在长拳二段“弓步推掌”与“弹踢冲拳”教学时,设问:“推掌、弹踢动作的发力点在哪?”“如何正确发力?”在剑术“歇步截剑”教学时,引导学生思考:“在什么情况下可以使用‘截剑’之类的剑法?”在进行中国式摔跤“蹦子”教学时,引导学生思考:“‘蹦子’在什么情况下运用最有效? 可以和哪些动作进行组合?”启发学生在学练中思考,寻求解决问题的方法。

(四) 创设游戏情境

游戏情境适用于各阶段学生,创设游戏情境,可以增加学习趣味性,激发学生学习兴趣。如在进行武术基本功教学时,可采用“照镜子”“你说我做”“虚步九宫格”“手型步型洞墙”等游戏化的情境,使学生在游戏和儿歌学练的情境中,了解武术基本动作术语,逐步掌握基本动作要领,知道基本手型、基本步型及基本裁判规则,提高学练的积极性。

(五) 创设探究情境

通过探究情境的创设,促进学生由被动接受转为主动获取,帮助学生整合所学的知识与技能,提高学生主动探索、解决问题的能力。如在进行中国式摔跤“踢别”组合教学时,引导学生探究怎样合理使用“踢别”动作,以达到更好的实战效果;在长拳对打套路的学练中,教师可以创设如头部被攻击、衣领被抓、手腕被抓等情境,鼓励学生积极探究运用所学武术动作和技法进行多种防守自卫,引导学生合作探究、主动思考、积极尝试,寻求解决问题的方法。

三、信息技术的运用

信息技术的有效运用,能使教学情境更加生动、形象,也能使评价更为直观、有效。教师可根据不同水平段学生的特点,从情境氛围、游戏创设、视频学练、隔屏互动、运动负荷监测、教学评价、力学分析等方面对信息技术进行运用。不同的信息技术手段适用于不同的教学内容和教学目标,教师应根据学练需要和武术项目特点有针对性地选用,来提升学练效果。

(一) 数字视频,渲染氛围促学练

教师可根据武术类运动的特点,运用数字视频,进行情境氛围创设,给予学生更为真实的情境体验。如在进行武术动作组合教学时,设计情境故事“精忠报国岳家军”,播放岳家军征战沙场的视频,同时可以营造战场的氛围、岳家军操练时的氛围,再使音乐、辅助器材与故事语言相结合,给学生一种真实的情境体验,使学生能更好地投入真实情境的学习之中,提升学练效果,培养良好的体育品德。

(二) 隔屏互动,多样技术增趣味

教师可运用魔镜、虚拟现实、增强现实等信息技术设计隔屏互动小游戏,也可以从一些在线教学资源中截取隔屏互动小游戏,使学生能与屏幕进行互动游戏。如“趣味跑酷”“疯狂拳击”“快速躲闪”“智勇闯关”等体能小游戏,将支撑移动、开合跳、小步跑、平衡、马步等动作融入其中。通过视频场景的变化,引导学生进行互动,使学生在愉快的氛围中完成学练,提升学练效果。

(三) 负荷监测,科学锻炼促健康

合理的运动负荷有助于学生的健康发展。在进行武术类运动教学时,教师可借助运动手环、心率监测仪等设备,通过大屏幕或监测端,实时观测学生运动负荷的数据。如在武术学练中,让学生佩戴心率手环,并将运动负荷数据实时显示在大屏幕上,使学生可直观地了解自己的运动负荷,也可进行同伴间的比较。教师可根据数据的统计及时调整练习的强度,关注个体的差异,做到科学合理地指导学生学练,提升武术动作及体能练习的科学性。

(四) 数字助教,科学知识掌握快

在进行技术动作教学时,教师可借助多样的数字资源,更为清晰地向学生展示武术动作轨迹、力学原理等,使学生能从科学的角度理解武术动作的发力顺序或力点。如在拆招练习时,对关键动作的进攻和防守进行视频慢动作呈现,帮助学生直观了解攻防方法和技法要点;在腾空动作学练中,利用数字图片、数字视频、力学分析动图,帮助学生快速建立动作概念。教师还可引导学生运用慕课、微课、翻转课堂等数字助教资源,将应学内容进行课前预习、课中学习、课后复习,提高课堂学习的有效性。

(五) 智慧评价,直观测评更简洁

教师可运用信息技术进行智慧评价。利用智慧评价系统跟踪学生武术学习过程,通过采集数据及时反馈学生情况,从而改进学生的学习方法,优化教学模式。如利用电脑程序将评价观测点渗透至教学各环节,通过实时评价反馈,了解每一个学生的学练情况及教学的有效性;还可将技术动作的评价指标以图文并茂的形式通过智慧评价系统呈现出来,使学生能明确动作评判的要点和方法,进行有效的自评或互评,全面提高学生的评价能力。

四、跨学科知识的融入

根据《课程标准(2022年版)》跨学科主题学习的章节,对各水平段的跨学科主题教学给出示例建议:可结合武术项目的特点,将爱国主义教育、集体主义教育、劳动教育、美育及其他学科的知识融入武术类运动的教学,打破学科的界限,使学生在原有知识体系的基础上进一步融会贯通,在课堂中融合运用。

(一) 挖掘国防科普知识,培养钢铁意志

在武术类运动漫长的发展历程中,涌现出了许许多多了不起的民族英雄。教师可结合武术类运动项目的特点,充分挖掘武术相关的民族英雄和国防建设方面的知识,设计相关主题情境。如围绕“英雄小少年”主题,创设“十八棍僧救唐王”“精武小英雄”等主题情境,将爱国主义教育融入其中;围绕主题“祖国的忠诚卫士”,结合革命先烈的英雄事迹,设计“重走长征路”“狼牙山五壮士”等主题情境,通过器材辅助、信息技术、场景再现等方式,结合武术体能和技能练习,运用情境教学法、问题引领等形式,使学生在学练的过程中充分感受革命英雄迎难而上、不怕牺牲、挑战自我的钢铁意志,沉浸式体验民族英雄的伟大,从而培养爱国主义情怀。

(二) 挖掘典型劳动者事迹,培养工匠精神

教师可围绕“劳动最光荣”主题,设计与劳动有关的主题情境。如在教授中国式摔跤组合动作“跪揣”时,通过视频呈现、场景再现等形式,将“铁人”王进喜、神舟系列飞船航天员等具有典型代表性的劳动者事迹融入“跪揣”组合动作的学练中,引导学生将劳动者的工匠精神与武术学练中的不怕困难、勇于挑战精神结合起来。在“跪揣”组合学练中,学生通过勤练、苦练、巧练,不断挑战自我,运用所学知识并加以组合变化,提高运动技能,培养解决实际问题的能力。再如,在武术教学中融入主题情境“我是收纳小能手”,引导学生在学练中学会合理收放器材、整理武术类运动装备等,帮助学生养成良好的运动习惯,培养良好的健康行为习惯。

(三) 结合多学科知识,给运动插上智慧的翅膀

教师可结合多学科知识,在武术类运动教学中,使学生明确运动原理,掌握科学运动的方法。如在进行冲拳教学时,结合力学原理与知识,使学生明确“在质量一定的条件下,初始速度越大,形成的冲量就越大”,引导学生明确“冲拳初始速度越快,产生的力量越大”的道理,从而理解冲拳爆发力的科学原理。在进行中国式摔跤实战教学时,可将惯性力的原理渗透其中,当对手出招力度过大或过猛时,可迅速避开。这样,对方的力量就会落空,还会由于惯性前冲,失去重心,此时在对方原来力的方向施加自己的力量,就可轻易击倒对手。此外,还可运用生理学中的能量代谢知识。通常能量的产生需要氧气摄入,因此合理运用呼吸的方法在武术类运动教学中也显得尤为重要。长拳教学时,教师可列举示范“气宜沉”的呼吸方法,引导学生尝试运用腹式呼吸方法,避免因呼吸方法错误而导致身体不适。

(四) 融入传统美学知识,感受武术之美

中华传统文化博大精深,审美方式呈现出独特的民族性,在传统的戏剧表演、杂技、服饰、音乐等众多方面形成和造就了独特的美学特征和审美价值。武术类运动千姿百态、内容丰富,有不同的拳种、器械和格斗等,运动员闪展腾挪、动静疾徐、刚柔相济间的矫健身姿体现了这一运动的造型美、技击美和意境美。武术类运动具有典型的民族特色,由此服装也呈现出不同的装饰、风格、款式,充分展现了民族美学特征,如飘逸洒脱的太极拳服装、精神干练的南拳服装以及风格各异的传统拳械服装。教师在武术类运动教学中可融入中华传统美学知识,组织学生观看武术比赛、展演等,让学生感受人与器械、动作、音乐的和谐之美,搏击对抗的技法精妙、精神之美,以及传统服饰之美,引导学生发现武术类运动中的美,培养学生的审美情趣和民族文化自信心。

五、课内向课外的延伸

落实“教会、勤练、常赛”是《课程标准(2022年版)》提出的课程理念之一。教师在进行教学时,应结合学生课堂学习掌握情况,根据校内外场地、体育活动环境、武术动作掌握情况、特点等因素,做好课内向课外的延伸,帮助学生养成良好的武术类运动习惯,同时也为落实“勤练”和“常赛”提供有力保障。

(一) 课内理论教学与课外知识拓展相互补充

体育课堂教学是“教会”的主场域。教师应在课堂教学中加强对武术知识与文化的传授,在讲解武术的起源与发展历史时渗透武德教育,规范学生课堂内外的言行,在弘扬尚武精神中提升学生的道德品质;在传授武术文化特征和传承的路径等知识时,可向

学生提供多种武术理论知识学习的途径,如参观中国武术博物馆、查阅资料、观看表演或比赛等,还可引导学生在课外强化武术知识储备,分小组合作设计并完成武术文化主题的宣传海报;通过课内布置学习任务单的形式,深度挖掘武术与传统文化的渊源,培养学生对武术与中国哲学、古代军事、传统医学、传统艺术的学习与探究兴趣,并搭建多样的课内外交流分享的平台,使学生在课内习得的知识与课外理论拓展能相互补充。

(二) 课内体育教学与课外体育锻炼相互支撑

课外体育锻炼是“勤练”的主场域。教师应在有限的课堂教学时间内,运用多样的教学手段与方法,教会学生武术类运动的知识技能及课外学练的方法,培养学生武术学练兴趣。教师可设计趣味互动小游戏,如教授中国式摔跤抓把手法时,设计游戏“你抓我逃”,引导学生在课后和同学、家长一起玩;可设计体育家庭作业或课后体能学习任务单,将体能练习内容和武术技能学练内容相融合,规定练习的内容、次数、组数、时间等;可设计自选型家庭作业,鼓励学生运用所学武术动作创编武术拳操,并向家长或伙伴展示和分享;可鼓励学生与家长或同伴进行互动拆招、攻防演练等,进一步提高动作的掌握与运用水平,养成课外体育锻炼习惯,达成“校外锻炼1小时”的要求。

(三) 课内教学比赛与课外体育竞赛相互倚重

课外体育竞赛是“常赛”的主场域,更是学校体育的重要组成部分,有助于学生武术类运动水平的提升。在武术类运动的教学中,教师不仅要在课内鼓励学生积极参与展示或比赛,认真学习比赛规则,胜任裁判角色,还要引导学生在课外组织武术达人赛、武术嘉年华、武术拳操比赛等,甚至还可以借助信息技术设计“云”上演武场、“云”上大舞台等,邀请班级同学和家长进行观摩与评价,提高学生对武术类运动的体验与理解水平,缓解学习压力,丰富课余文化生活,让学生在课内外武术竞赛中尽情展示,“武”出精彩。

第五节 武术类运动主要技术要点和练习方法

本节根据武术类运动教学中所涉及的长拳、剑术、中国式摔跤等教材内容,分类列举了一些主要的动作技术、易犯错误和纠正方法,为广大体育教师的教学提供一定参考。

一、长拳

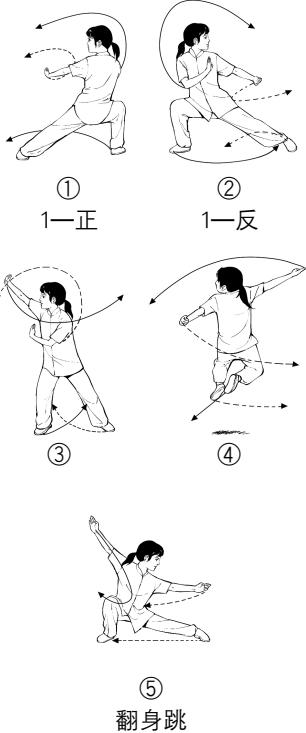
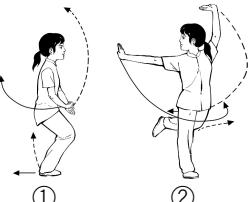
长拳基本形态包含静型、动态两种类型。长拳二段的静型练习包含了仆步、丁步两种步型;动态包括了推掌、穿掌、按掌、劈拳、架拳五种手法,跃步一种步法,正踢腿、蹬腿、鞭腿、侧踹、勾踢五种腿法和翻身跳跃。少年连环拳的静型练习包含了弓步、马步两种步型;

动态包括了冲拳、推掌、架掌、砸拳四种手法，弹腿、蹬腿两种腿法。少年拳第二套的静型练习包含了弓步、马步、并步、仆步四种步型；动态包括了砸拳、冲拳、摆拳、勾手、推掌、劈掌、撩拳七种手法，跃步一种步法，弹踢、侧踹、勾踢三种腿法，望月平衡一种平衡。表 1-6 是对长拳教学中所涉及的主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法的解析。

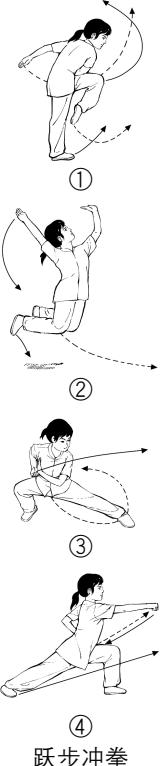
表 1-6 长拳主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 ① 虚步护身掌 ②	1. 并步站立，双掌收至腰间，掌心向上。 2. 重心下降，右腿屈膝下蹲，左脚前伸成左虚步，两掌推至体前成立掌，左臂微屈，掌心朝前；右掌附于左肘内侧，掌心朝左，目视前方。	虚步重心未做到前虚后实，上身前倾过度，双手前推未形成合力。	1. 学生双手向前立掌做并步下蹲，当下蹲至大腿成水平高度时，左脚向前伸出，脚前掌点地，感受虚步的重心。 2. 学生两人一组，一人进行推掌练习，另一人双手护于胸前做格挡动作，帮助练习者体会发力动作。
 ① 弓步双架掌 ② 提膝勾手	1. 弓步双架掌。 2. 重心后移，右膝提至胸前，两臂微内旋，向下拍击后摆至体后，两掌变勾手，勾尖朝上，目视右前方。	支撑腿屈膝，摇晃。	学生两人一组，一人单手扶墙或把杆，进行提膝练习，另一人帮助其膝盖上提，纠正支撑腿与提膝脚尖绷直，帮助其寻找平衡感。
 ① 提膝冲拳 ② 跃步劈掌 ③	1. 重心移至左腿，身体微左转，右膝提起；两拳保持不变，目视前方。 2. 左脚蹬地，右脚向前迈出，身体腾空；两拳变掌抡摆，目视前方。 3. 右脚前落，左脚随之落于右脚前，右腿蹬直成左弓步；左拳收抱腰间，拳心朝上，右掌向前抡劈，力达掌外沿，目视前方。	重心移动与蹬、跳动作不协调，未做到腾空跃起；劈掌未做到力达掌外沿。	1. 教师运用视频慢动作播放方法，并加入左虚右实识图方法作为辅助，帮助学生理解动作运行轨迹。教师再通过分解动作领做，帮助学生逐步掌握动作方法。 2. 学生两人一组，一人手拿脚靶或弹力球，另一人进行劈掌练习，通过弹力球弹动幅度或脚靶声音判断力点是否清晰。

(续表)

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 ① 1—正 ② 1—反 ③ ④ ⑤ 翻身跳	<p>1. 身体右闪成右弓步，两臂随身体右倾向左摆动，目视左侧(1—正、反)。</p> <p>2. 左右脚依次弧形上步，右脚蹬地；身体腾空左转，翻身跃起旋转一周，两臂随体转抡摆，目视左掌。</p> <p>3. 左右脚依次落地，左腿伸直，右腿全蹲，脚尖外展成左仆步。左臂随身体翻转向上抡摆一周后置于左腿上方，掌指朝前，拇指一侧朝上；右臂摆至身体右后侧，拇指一侧朝上，目视左掌方向。</p>	身体翻转不够轻灵敏捷、不协调，没有腾空，落地摇晃。	学生进行上步拧腰接翻身跃起分解动作练习，教师可从身后扶住其腰部，在拧转时助其拧转发力，同时向上发力，帮助其体会翻身腾空动作。
 ① ② 望月平衡	<p>1. 并步砸拳。</p> <p>2. 右脚后撤一步起立，同时右拳变掌，两手左右分开上摆，左手在头左斜上方抖腕亮掌；右手至右侧平举部位抖腕成立掌，掌心向右；左腿屈膝，小腿向右上提贴于右膝窝，脚面向下，眼随左掌转动，在抖腕亮掌的同时向右转头，目向右平视。</p>	支撑腿弯曲，后举腿举不起而向前移；上体弓腰，两臂过分弯曲而影响姿势舒展。	学生两人一组，互助纠错：右腿挺膝伸直，左小腿上勾，大腿后举，脚背绷直；直臂撑圆，挺胸展髋。

(续表)

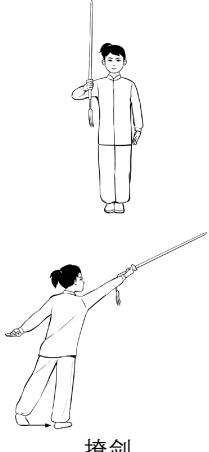
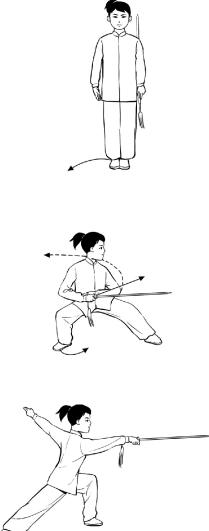
动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 ④ 跃步冲拳	<p>1. 上体左转前倾, 左腿向前提起, 左手后摆至体后, 右手以掌背经下挂至左膝外侧, 掌心向下, 目视左下方。</p> <p>2. 左脚向前落步, 右腿屈膝向上提, 左脚随机猛力蹬地向前跃出, 两臂向前向上环绕摆动, 目视右掌。</p> <p>3. 右脚落地全蹲, 左脚随即落地成仆步, 两臂下落, 右掌变拳收抱于右腰侧, 左掌摆掌停于右胸前, 目视前方。</p> <p>4. 左掌经左脚背向左平搂, 同时重心前移, 右腿蹬直成左弓步, 右拳向前冲出, 拳心向下, 力达拳面, 左掌变拳收抱于腰侧, 目视右拳。</p>	<p>跃步接仆步未及时站稳, 身体过度前倾; 弓步时后腿弯曲, 膝盖超过脚尖, 冲拳未形成直线。</p>	<p>1. 教师运用视频慢动作播放方法, 并加入左虚右实识图方法作为辅助, 帮助学生理解动作运行轨迹。教师再通过分解动作领做, 帮助学生逐步掌握动作方法。</p> <p>2. 教师运用投屏技术, 将学生动作投至大屏幕, 引导学生观察、发现并纠正同学的动作错误。</p>

注: 长拳一段、长拳二段、少年连环拳、少年拳第二套等动作与套路可参考“中国武术段位制系列教程”等相关书籍。

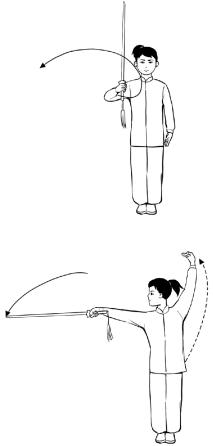
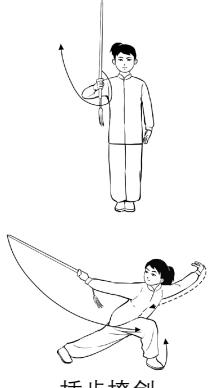
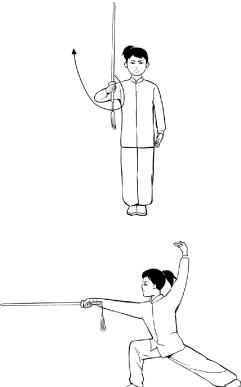
二、剑术

剑术主要包括持剑、刺剑、挂剑、撩剑、云剑、点剑、劈剑等基本动作, 结合武术基本步型, 形成本章节剑术学练内容。表 1-7 是对剑术教学中所涉及的主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法的解析。

表1-7 剑术主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 撩剑	<p>1. 并步举剑。 2. 立剑由身后向前上方贴身划弧，以剑刃为力点直臂撩出。</p>	<p>未立剑贴身划弧，剑刃未与手臂成直臂撩出。</p>	<p>1. 自主练习：面向墙壁进行撩剑练习，体验贴身划弧。 2. 互助练习：两人面对面进行撩剑练习，互助纠错。</p>
 弓步刺剑	<p>1. 并步持剑。 2. 身体右转 90 度，左脚上步，重心后移成半马步，右手握剑收于右腰处，手心朝内，左手剑指压于右手腕，目视前方。 3. 重心前移成左弓步，右手握剑由腰间立剑前刺，左手向左侧打开，目视剑的前方。</p>	<p>刺剑时剑与手臂未成直线，未做到力达剑尖。</p>	<p>1. 自主进行原地弓步刺剑练习。 2. 两人合作纠错，帮助同伴做到剑与手臂成直线。</p>

(续表)

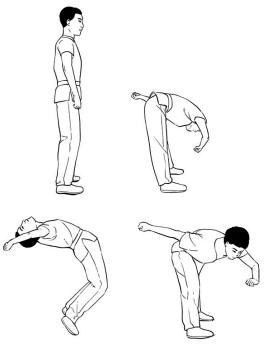
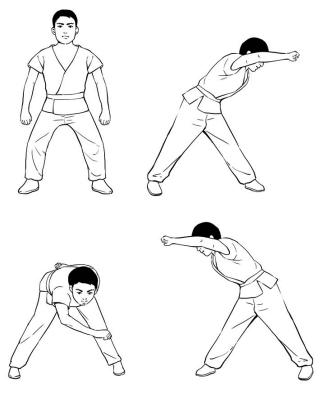
动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 并步劈剑	<p>1. 并步举剑。 2. 右手握剑经头部上方直臂下劈，架于头部上方，目视剑的方向。</p>	劈剑时未成直臂下劈。	<p>1. 两人一组合作练习，一人做直臂劈剑，另一人抓其手腕，帮助其完成直臂下劈。 2. 面向镜子或运用辅助器材进行劈剑练习。</p>
 插步撩剑	<p>1. 并步举剑。 2. 左脚后撤成插步，右手握剑经体前随转身立圆后撩，左臂架于头部的左侧上方，目视剑的方向。</p>	撩剑时，剑未沿身体走立圆，发力未达剑前端。	<p>1. 面向墙壁进行撩剑练习，体验剑成立圆。 2. 两人一组互助练习，一人做撩剑，另一人拉住其剑尖，帮助其撩成立圆，同时体会力达剑前端。</p>
 弓步劈剑	<p>1. 并步举剑。 2. 身体右转，右脚向右侧上步成右弓步，剑经体前立圆向前抡劈，左臂架于头部上方，目视剑的方向。</p>	劈剑时未从上向下抡大臂，剑身远离身体，未做到力达剑身。	<p>1. 面向墙壁进行剑经体前立圆抡劈练习。 2. 两人一组互助练习，一人练习，一人助其纠正弓步与左臂架于头部上方动作。</p>

注：剑术技术动作与套路可参考“中国武术段位制系列教程”等相关书籍。

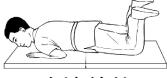
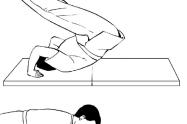
三、中国式摔跤

中国式摔跤主要有倒地防护动作(全蹲后倒、跪地前扑等)、抓把手法(大领、小袖等)、抢把手法(抓、揪、反挂等)、拆把手法(挡、掩、攥等)、防守手法(粘手、迎手等)、基本步法(上步、滑步等)、基本功(长腰崴、蹦子等)、基本动作(抱单腿、抱腿别、大得合等)、组合动作(勾踢、跪揣等)和套路。表 1-8 是对中国式摔跤教学中所涉及的主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法的解析。

表 1-8 中国式摔跤主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 涮腰	<ol style="list-style-type: none"> 两脚开立略宽于肩，双腿微屈，两手握拳置于体侧。 以髋关节为轴，上体向左下弯腰俯平，左手回收至左腰间，右手向左前方伸出。 两臂随上体向右、向后、向左、再向前翻转环绕一周，上身和两臂还原后向相反方向翻转环绕。 	<ol style="list-style-type: none"> 环绕幅度较小。 上体后仰不充分。 两臂的摆动和身体动作不协调。 	<ol style="list-style-type: none"> 提高腰的柔韧性，反复进行前俯腰、下腰、甩腰、耗腰等练习。 两人一组，互相帮助对方体验身体后仰的幅度。 速度由慢到快，可先缩小动作幅度，反复练习，提高两臂和身体的协调性。
 长腰崴	<ol style="list-style-type: none"> 两腿开立呈骑马裆，两手握拳置于体侧。 上体向前下俯，向左摆动，左臂向左拉至肋下，右臂向左拉至头前方，同时蹬右腿向外侧绷直，左腿微屈。 上体下压，由左向右摆动，双腿略弯曲。 右臂向右摆至身体右侧，左边向左摆至头前方，同时蹬左腿向外侧绷直，右腿微屈。左右交替进行。 	<ol style="list-style-type: none"> 上身下俯不到位。 腰部动作僵硬。 转腰、蹬地不协调。 	<ol style="list-style-type: none"> 反复进行上体下俯练习，体验正确的下俯位置。 多进行腰部柔韧性练习，可通过下腰、甩腰、耗腰等练习来提高腰部柔韧性。 在转腰时要注意上身姿势，保持脊椎放松，避免出现僵硬和扭曲的情况。

(续表)

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
跪地前扑	  	<p>1. 双膝跪地，双臂屈肘并收紧在两肋，抬头缩紧脖颈，两手并拢手指，掌心向下。</p> <p>2. 上体向前倒下，双臂保持收紧，两前小臂前伸，准备触垫。</p> <p>3. 手掌和前小臂触垫时，躯干即刻缓冲着垫。</p>	<p>1. 倒地前未能憋半口气，没有收紧腰腹肌肉，可能导致震伤内脏。</p> <p>2. 倒地时手指未并拢，大小臂没有固定夹紧，手没有做到支撑和缓冲，口鼻触垫。</p> <p>1. 口令提醒学生集体反复进行憋一口气后的前扑动作练习，体会肌肉的紧张对动作的影响。</p> <p>2. 体验手指并拢和不并拢时的拍地动作，了解手指并拢、掌心虚空对缓冲的影响。</p> <p>3. 加强上肢力量练习，提高手掌、手臂的支撑能力。</p>
全蹲后滚翻	   	<p>1. 由全蹲姿势开始，双手撑地。</p> <p>2~3. 两手置于肩上，低头含胸，团身后快速后倒两手推地，经臀、背、肩依次向后滚动。</p> <p>4. 双脚着地时，双手推撑后立即站立。</p>	<p>1. 团身没有收紧，在滚动过程中出现晃动或倒地的情况。</p> <p>2. 动作过于僵硬或不流畅。</p> <p>3. 双手推垫无力，导致无法完成站立。</p> <p>1. 提高平衡感，可以练习单腿站立、闭眼站立等。</p> <p>2. 反复练习整个动作，熟练动作的顺序，体会依次向后滚动的身体姿态。</p> <p>3. 可利用辅助器材，体会双手向上、向后推撑的发力方式。</p>
	 	<p>1. 甲右架、乙左架站立。甲左手抓乙直门，右手抓乙小袖；乙抓甲双小袖。</p> <p>2. 甲先用力捅推乙。待乙抗力前倾时，甲立即左脚上步至乙右脚前右脚跟步，迅速下潜。</p>	<p>1. 乙未能准确及时地抱住甲的腿，导致动作失败。</p> <p>2. 乙未能有效地利用抱腿、别腿和俯身下压的力量，无法摔倒甲。</p> <p>3. 对方还没有摔倒，自己先因为重心不稳而摔倒。</p> <p>1. 乙可以加强练习抱腿的技巧和力量，提高自己的准确性和速度。同时，注意掌握好抱腿的时机，在甲弹腿时及时抱住。</p> <p>2. 乙可以加强练习压腿和别腿的力量和速度，提高自己的抗摔倒能力。</p> <p>3. 反复练习，熟练动作技术，提高动作的协调性，降低重心，在抱腿、压腿和别腿之间做好衔接。</p>

(续表)

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
    抱单腿别	<p>3. 甲左手抱住乙右腿,右手抱住乙腰部,然后蹬腿挺身将乙右腿抱起。</p> <p>4. 甲右腿快速从乙裆下上步插至乙左腿后。</p> <p>5~6. 甲两手臂用力向内收紧,俯身下压,同时右腿绷直别乙左腿,使乙左脚离开地面,将乙摔倒。</p>		

注:中国式摔跤技术动作与套路可参考《中国式摔跤教程》等相关书籍。

参考文献:

- 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
- 季浏,钟秉枢.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M].北京:高等教育出版社,2022.
- 中国武术协会.武术套路竞赛规则与裁判法(2012)[M].北京:人民体育出版社,2013.
- 林乐海,龚茂富,郭阔.中国式摔跤教程[M].北京:人民体育出版社,2021.

第二章 水平二武术类运动教学设计与实施

本章以长拳运动为例,介绍水平二武术类运动的教学设计与实施。长拳具有动作舒展大方、快速有力、动迅静定、节奏鲜明的运动特点,既适合武术的基础学练,又适合竞赛,是我国重点推广普及的武术项目之一。水平二长拳大单元学练能有效提升学生的武术类运动技能水平,帮助学生养成良好的锻炼习惯,提高环境适应能力,促进体育品德的形成。本章对水平二长拳所涉及的基本手型、手法、步型、步法、腿法、段前一级拳操、段前二级拳操、一般体能、武术知识等进行大单元教学设计,供广大体育教师参考。

第一节 水平二武术类运动大单元教学设计

本单元教学设计是基于水平二武术类运动学习目标,依据水平二学生的身心特点、学习基础、能力水平,整体构建大单元教学内容,遴选教学策略,创设游戏情境,以发展学生核心素养为抓手,关注学业质量的评价,旨在激发学生参与武术类运动学练的兴趣,初步体验武术类运动。以下呈现了水平二长拳大单元教学设计与相关示例。

一、水平二武术类运动大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平二的学生活泼好动,好奇心强,乐于与他人交往,能较好地适应环境,对武术类运动具有浓厚的兴趣。但他们容易受外界干扰,注意力不集中,兴趣难持久,依赖性强,自我约束能力差,且由于知识和经验限制,面对问题时仍以具体形象思维为主。

2. 学习基础

水平二的学生了解正确的身体姿势,熟练掌握了各类移动性技能、非移动性技能、操控性技能的具体内容和练习方法,在运动过程中有时空概念的体验和感受,能初步理解方向、水平、路径、空间、节奏、力量和速度等运动概念,积累了一定的身体活动经验,为进行更高水平的长拳专项运动技能学练奠定了基础。

3. 能力水平

经过水平一的学练,学生已初步掌握了长拳运动所需要的走、跑、跳、平衡、旋转、屈伸、踢、击打等基本运动技能,进入多项体能发展的敏感期,且正处于从基本运动技能向专项动作技能发展的过渡阶段,已达到学练水平二长拳运动的能力水平要求。

(二) 大单元教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》水平二武术类运动核心素养的培育目标、教学内容、学业质量等要求,结合水平二学生的身心特点、能力水平、认知规律,运用“打练结合”等教学策略,对水平二长拳学习内容进行18课时的大单元设计。围绕主题、目标、任务、情境、活动、评价等要素,采用虚拟情境、游戏体验、攻防模拟、信息技术融合等方式,让学生在游戏、体验、分享、展示、比赛、欣赏等过程中,了解真实武术世界,激发、巩固武术学练兴趣,培养尚武崇德精神,发展核心素养,达成水平二学练目标与要求(见图2-1)。

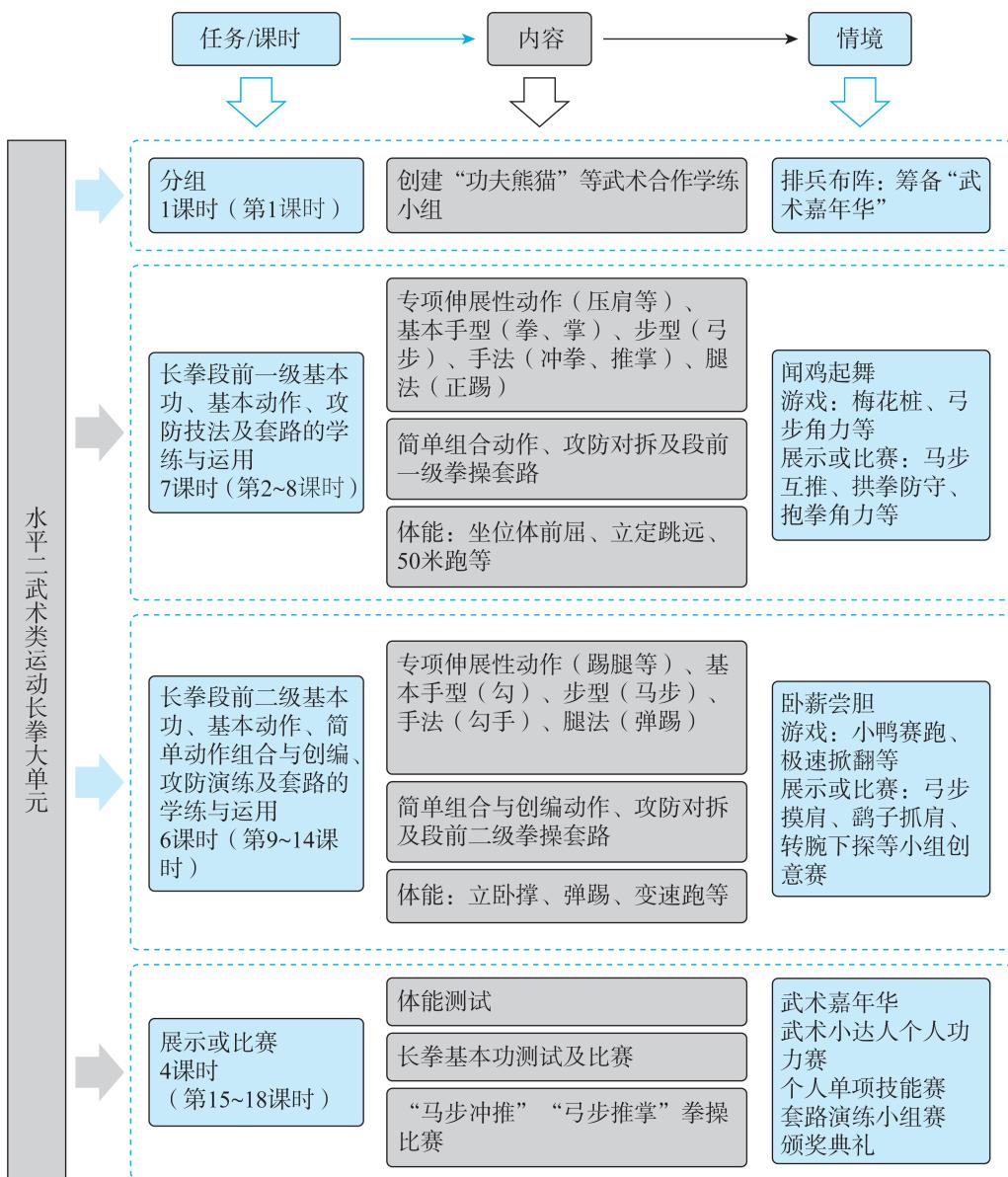


图 2-1 水平二武术类运动长拳大单元教学设计框架图

二、水平二武术类运动大单元教学计划示例

按照水平二学习目标要求,针对水平二的学生特点,围绕以长拳基本手型、手法、步型、步法、简单动作组合以及段前一级和段前二级拳操套路等内容,构建水平二武术类运动大单元教学计划(见表 2-1)。

表 2-1 水平二武术类运动大单元教学计划

学习目标	<p>1. 运动能力:了解武术的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则等基础知识;知道武术基本功学练方法,初步掌握武术部分基本手型、手法、步型、步法、腿法,能完成长拳段前一级、段前二级拳操动作,能在游戏、展示、比赛等活动中运用所学武术基本动作及组合动作;体验并能说出2~3种发展体能的方法,积极参与课内外体能练习或游戏,体能水平在原有基础上有所提高。</p> <p>2. 健康行为:在学、练、赛过程中,乐于与他人合作交流;能察觉并说出在游戏、展示、比赛等活动中的情绪变化,做好自我安全防护;积极发表个人观点。</p> <p>3. 体育品德:勇于克服学练中的困难;遵守规则,展现阳刚之气及良好的武术礼仪规范;增强对中华优秀传统文化的自豪感和自信心。</p>		
主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能:长拳的起源与发展、运动特点与价值等;抱拳礼的礼仪规范、武德内涵;长拳基本手型(拳、掌、勾)、步型(马步、弓步)、手法(冲拳、推掌)、腿法(正踢、弹踢)等基本动作技能;长拳段前一级、段前二级拳操套路学练、展示、比赛,“打”“踢”基本技术及攻防技法,安全防护及健身价值;健康知识的掌握与运用,环境的适应,情绪的分类与了解。</p> <p>2. 技术运用:基本动作和简单组合动作的运用及角力等游戏。</p> <p>3. 体能:位移速度、协调性、柔韧性、灵敏性、平衡能力等体能练习与游戏。</p> <p>4. 展示或比赛:个人、小组展示、比赛,“武术嘉年华”等。</p> <p>5. 规则与裁判方法:长拳游戏规则与要求,基本步型、手法等变换的规则,简单动作正误的判断等。</p> <p>6. 观赏与评价:通过现场、网络或电视观看不小于8次长拳比赛或表演。</p>		
重难点	学生学习	水平二长拳运动的基本知识和动作技能,以及在游戏、展示或比赛等活动中的运用。	
	教学内容	动作路线、方法、劲力、力点的准确性及动作技击攻防含义。	
	教学组织	赛季及备战期的策划组织,包括动作学练、模拟攻防练习、展示或比赛的组织等。	
	教学方法	信息化技术的高效运用,能激发学生兴趣的游戏、比赛等学练赛情境的创设。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能说出武术的起源、抱拳礼的运用方法及文化内涵,能简单描述长拳运动特点;能做出拳、掌两种手型;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能说出体育锻炼的重要性以及展示、比赛中的情绪变化;参与小组讨论,能与他人主动交流与合作。</p> <p>3. 体育品德:勇敢面对比赛等挑战,坚持到底,克服困难;在游戏、比赛中遵守规则;能做出抱拳礼,体现武术礼仪规范。</p>	<p>1. 筹备“武术嘉年华”,分组并确定“功夫熊猫”拳小组名称。</p> <p>2. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 基本手型:拳、掌; (2) 武术礼仪:抱拳礼的文化内涵、基本练法及攻防含义; (3) 武术起源; (4) 欣赏长拳比赛,了解长拳运动特点。 <p>3. 展示或比赛: 拱拳防守、抱拳角力。</p> <p>4. 体能测试: 坐位体前屈、仰卧举腿、1分钟跳短绳、50米跑。</p>	<p>1. 教师营造“武术嘉年华”情境氛围。</p> <p>2. 教师讲解示范,学生跟练,两两互纠与集体展示;教师运用信息技术介绍武术文化、长拳运动特点,并组织学生欣赏长拳比赛。</p> <p>3. 教师组织学生攻防配合、互帮互纠、开展小组竞赛、自主学练。</p> <p>4. 教师组织学生以计时、计数等方式,开展形式多样的体能练习、展示或比赛;教师讲解示范并以语言激励学生。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:能描述冲拳的动作规格、基本练法及攻防含义;能做出立拳与平拳动作;在攻防、展示及比赛中提高出拳的劲力与准确性;参与展示与比赛,发展上肢肌肉力量、协调性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能说出热身对体育锻炼的重要性;能做好体育服饰的安全检查;积极主动与同学交流、协作。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则,尊重对手,在合作学练中知道使用抱拳礼。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习抱拳礼;</p> <p>(2) 左右平冲拳、左右立冲拳、双冲拳等手法的基本练法及攻防含义解析。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 闪得开、打得准、找着打、“猫洗脸”;</p> <p>(2) 习武小达人:速度变化冲拳、行进间冲拳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>15秒快速冲拳、高抬腿、仰卧起坐、鸭子步。</p>	<p>1. 教师创设问题情境,组织学生分组讨论;教师讲解示范,学生跟练互纠。</p> <p>2. 教师引导学生两两配合、互帮互纠、合作展示,根据口令或信号组织比赛及游戏。</p> <p>3. 教师讲解示范并以语言激励学生;教师引导学生以计时、计数等方式,组织开展形式多样的体能练习、展示或比赛。</p>
3	<p>1. 运动能力:能描述推掌动作规格、基本练法及攻防含义;在攻防练习中提高推掌动作的速度、力量与准确性,发展上肢肌肉力量、协调性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能说出长拳的健身价值;在攻防、比赛中做到点到即止;能说出比赛、体能练习中的情绪变化;在合作学练中发展沟通交流能力、协作意识和社交能力。</p> <p>3. 体育品德:勇于克服学练困难;能说出并遵守游戏规则;在展示、比赛中正确使用抱拳礼,体现武术礼仪规范。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习变化速度冲拳;</p> <p>(2) 基本手法:左右推掌、左右击掌、双推掌等手法的基本练法及攻防含义解析。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 闪得开、击得准;</p> <p>(2) 习武小达人:变化速度推掌、不同方向及角度推掌。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>极速掀翻、小鸭赛跑、俄罗斯转体、跪姿俯卧撑。</p>	<p>1. 教师创设问题情境并以语言提示学生;学生跟练互纠,分组讨论,合作探究。</p> <p>2. 学生两两配合,根据教师口令或信号组织开展比赛及游戏。</p> <p>3. 教师讲解示范并以语言激励学生;教师引导学生以计时、计数、竞赛等方式,组织开展形式多样的体能练习、展示或比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:能描述马步的基本练习方法与攻防含义;在互动与游戏中增强攻防转换;发展上肢肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道点到为止的安全防护意义;能察觉情绪变化,尝试调整、放松紧张情绪;适应学练环境。</p> <p>3. 体育品德:遵守游戏规则,懂得尊重对手,体现勇敢顽强、坚持不懈的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习变化速度冲拳、左右推掌;</p> <p>(2) 基本步型:起落马步、左右马步、跳马步等马步的基本练法及攻防含义解析。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 马步互推、你上我下、拽不倒;</p> <p>(2) 习武小达人:马步左右侧冲拳、马步左右侧推掌、跳步双冲拳(推掌)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>25米加速跑、靠墙蹲、正踢腿接力、20秒冲拳击靶。</p>	<p>1. 教师语言提示,讲解示范;学生跟练,互帮互纠。</p> <p>2. 教师引导学生以比赛的形式,斗智斗勇,争取胜利,体验武术的攻防转换。</p> <p>3. 教师讲解示范并以语言激励学生;学生根据口令或信号开展相应体能练习、展示或比赛。</p>
5	<p>1. 运动能力:能描述马步推掌的动作规格、基本练法及攻防含义;在手靶练习中提高动作准确性;发展上肢肌肉力量、协调性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在跑动中能控制安全间距;积极参与小组合作、交流,较好适应小组合作学习环境。</p> <p>3. 体育品德:勇于进取,挑战困难;尊重对手,遵守规则,能正确看待比赛。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习马步推掌、跳步双推掌;</p> <p>(2) 段前一级拳操:左右推掌、右左推掌的动作路线、寸劲体现及攻防含义解析;</p> <p>(3) 马步推掌的动作规格及裁判方法。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>左右推掌击打固定手靶、左右推掌击打不固定手靶。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>20秒立卧撑、变向跑、侧踢腿接力、仰卧举腿。</p>	<p>1. 教师语言提示,讲解示范;学生两人一组,探究、体验武术的攻防转换。</p> <p>2. 教师组织学生根据同伴的口令或信号开展相应练习、展示或比赛。</p> <p>3. 教师讲解示范并以语言激励学生;学生根据口令或信号,以计时、计数或竞赛等形式,开展相应体能练习、展示或比赛。</p>
6	<p>1. 运动能力:能描述马步双推掌、跳跃推掌的动作规格、基本练法及攻防含义;在攻防练习中提高推掌动作的速度、力量与准确性,发展上下肢肌肉力量、协调性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中注意保持安全间距;能说出游戏、展示、比赛中的情绪变化;积极参与小组交流合作。</p> <p>3. 体育品德:表现出尊重对手、遵守规则、自尊自信、勇于进取的品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习左右推掌、右左推掌;</p> <p>(2) 段前一级拳操:马步双推掌、跳跃推掌动作路线、寸劲及攻防含义解析;</p> <p>(3) 拳操动作小组比赛与相互评价。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>撑得住、你上我下。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>25米加速跑、猛虎戏兔、俯卧挺身、跪姿俯卧撑。</p>	<p>1. 教师语言提示,讲解示范;学生跟练互纠,两人一组,探究、体验武术的攻防转换。</p> <p>2. 教师组织学生以比赛或游戏的形式,斗智斗勇,争取胜利,体验武术的攻防转换。</p> <p>3. 教师讲解示范;学生根据同伴口令或信号开展相应体能练习、比赛或展示。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:能描述左右冲拳的动作与技击方法;积极参加集体展示,完成相应体能练习;发展上下肢肌肉力量、反应能力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在攻防练习中做到点到即止;能说出比赛中的情绪变化,尝试调整、放松紧张情绪;适应学练环境。</p> <p>3. 体育品德:勇于面对,克服困难;尊重裁判,遵守规则;行为合乎武术礼仪规范,乐于帮助同学。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习马步双推掌、跳跃推掌;</p> <p>(2) 段前一级拳操:左右冲拳、右左冲拳的动作路线、寸劲及攻防含义解析;</p> <p>(3) 拳操动作小组比赛与相互评价。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>蹦着打、闪得开。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>20秒冲拳击靶、20秒立卧撑计数、侧踢腿接力、仰卧举腿。</p>	<p>1. 教师语言提示,讲解示范;学生跟练互纠,两人一组,探究、体验武术的寸劲及攻防转换。</p> <p>2. 教师组织学生以比赛或游戏的形式,斗智斗勇,争取胜利,体验武术的攻防技击。</p> <p>3. 教师组织学生根据同伴口令或信号开展体能练习、比赛或展示。</p>
8	<p>1. 运动能力:能描述马步双冲拳、跳跃冲拳的动作路线、规格及寸劲的体现;参与教学展示与比赛,完成体能练习;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在游戏中做到相互保护、相互提醒安全;积极参与小组展示、交流,较好适应体能测试环境。</p> <p>3. 体育品德:面对学练困难与挑战表现出勇敢顽强、自信果断;行为合乎武术礼仪规范。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习左右冲拳、右左冲拳;</p> <p>(2) 段前一级拳操学练:马步双冲拳、跳跃冲拳的动作路线、寸劲及攻防含义解析。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>按不着、拽不倒。</p> <p>3. 体能练习(测试):</p> <p>坐位体前屈、30米加速跑(测试)、1分钟跳短绳(测试)、正踢腿。</p>	<p>1. 教师语言提示,讲解示范;学生跟练互纠,两人一组,探究、体验武术的寸劲及攻防技击。</p> <p>2. 教师组织学生以比赛或游戏的形式,斗智斗勇,争取胜利,体验武术的攻防技击。</p> <p>3. 教师讲解示范,学生根据同伴口令或信号开展相应体能练习、展示或比赛。</p>
9	<p>1. 运动能力:能描述勾的动作规格、攻防技击作用;知道勾的防卫动作与技法运用;参与演练、展示与比赛,发展上下肢和腰腹肌肉力量、灵敏性、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能说出擦伤的预防和简单处理方法;积极参与小组交流、沟通,能较好适应学练环境,表现出乐观开朗、精神饱满。</p> <p>3. 体育品德:尊重裁判,遵守规则,不畏对手,勇于进取,诚信自律。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习段前一级拳操演练;</p> <p>(2) 基本手型:后勾、侧勾、勾顶、双后勾、双下勾等组合动作的基本练法、攻防含义解析及动作评价。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 转腕下采、鹞子抓肩(采、拦、击);</p> <p>(2) 习武小达人:双手互拿、勾顶拍手。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>跪姿俯卧撑、开合跳、仰卧举腿、俯卧挺身。</p>	<p>1. 教师语言提示,讲解示范,创设问题情境;学生集体演练,两人一组,合作探究。</p> <p>2. 教师组织学生以比赛或游戏的形式,斗智斗勇,体验勾的捋抓及攻防转换。</p> <p>3. 教师讲解示范;学生根据同伴口令或信号开展相应体能练习、展示或比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:能描述正踢腿的动作路线、动作规格及攻防技击含义,能完成多种踢的组合动作;参加教学展示与比赛,完成体能练习;进一步提高上下肢肌肉力量、位移速度、反应能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能说出踢腿练习中脚踝扭伤的预防和简单处理;积极参与合作学练。</p> <p>3. 体育品德:不畏强手,敢打敢拼,积极进取;遵守规则,尊重他人,合乎武术礼仪规范。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习段前一级拳操;</p> <p>(2) 基本功练习:原地左右正踢腿、上步踢、退步踢、转身踢等腿法组合动作的基本练法、攻防含义解析及动作评价。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 快速踢击;</p> <p>(2) 习武小达人:连续正踢腿、上步连续正踢腿。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>斜板俯卧撑、左右双脚跳、俄罗斯转体、45米加速跑。</p>	<p>1. 教师语言提示,讲解示范,创设问题情境;学生集体演练,两人一组,合作探究。</p> <p>2. 教师组织学生两人一组,以比赛或游戏的形式,探究、体验如何能踢得又快又好。</p> <p>3. 教师讲解示范并激励学生;学生根据口令或信号,以计时、计数、竞赛等形式,开展体能练习、展示或比赛。</p>
11	<p>1. 运动能力:能描述弓步的动作规格及攻防技击含义,能完成多种弓步组合动作;积极参与集体演练、展示与比赛,完成体能练习;发展位移速度、肌肉耐力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能控制安全距离;能较好地控制情绪;主动参与小组合作探究活动。</p> <p>3. 体育品德:勇于进取,诚信自律,尊重裁判,遵守规则和武术礼仪。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基本功练习:正踢腿;</p> <p>(2) 基本步型:原地弓步、跳弓步、弓步冲拳、弓步推掌、弓步勾顶等弓步组合动作的基本练法、攻防含义及动作评价。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 点到为止、弓步冲刺;</p> <p>(2) 习武小达人:弓步勾顶、弓步冲拳、马步架打、弓步推掌、踢腿撩掌。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>30秒跳短绳、45米加速跑、仰卧举腿、俯卧挺身。</p>	<p>1. 教师语言提示,讲解示范,创设问题情境;学生集体演练,两人一组,合作探究。</p> <p>2. 教师组织学生两人一组,以比赛或游戏的形式,探究、体验攻防技击含义。</p> <p>3. 教师讲解示范并以语言激励学生;学生根据口令或信号,以计时、计数或竞赛等形式,开展相应体能练习、展示或比赛。</p>
12	<p>1. 运动能力:能描述弹踢的基本练法及攻防含义;发展肌肉力量、位移速度、协调性、柔韧性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动调整踢腿练习的安全距离;做到相互保护、相互纠正;积极参与小组展示、交流,较好适应合作学练环境。</p> <p>3. 体育品德:面对困难、挑战时表现出勇敢顽强、自信果断。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基本功练习:正踢腿;</p> <p>(2) 基本腿法:原地踢、上步踢、退步踢、踢软包等弹踢组合动作的基本练法、攻防含义解析及动作评价。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>弹踢下挂拳、弹踢拍腿、弹踢外挂。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>立卧撑、变向跑、20秒弹踢脚靶、开合跳。</p>	<p>1. 教师语言提示,讲解示范,创设问题情境,引导学生掌握弹踢动作规格,体验不同高度、姿态的踢腿动作。</p> <p>2. 教师组织学生在比赛或游戏中探究、体验弹踢进攻与挂拍防守。</p> <p>3. 教师组织学生根据同伴的口令或信号开展相应体能游戏或比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:能描述变向勾的防卫动作与技法运用;参加教学展示与比赛,完成体能练习;发展上下肢力量、速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动调整练习间距,避免碰撞;积极参与小组展示、交流,较好适应合作学练环境。</p> <p>3. 体育品德:面对学练困难与挑战时表现出勇敢顽强、自信果断;行为合乎武术礼仪规范。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基本功练习:正踢腿、弹踢、手型变化、变向勾及摆头亮相;</p> <p>(2) 弓步撩勾、跳跃手型变化等动作路线、攻防含义解析及动作评价。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>弓步双冲拳、弓步撩勾。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>50米加速跑、15秒快速正踢腿、仰卧举腿、俯卧挺身。</p>	<p>1. 教师语言提示,讲解示范,引导学生体验不同手型及变向勾的动作规格。</p> <p>2. 教师组织学生两人一组,互帮互纠,解析动作攻防技击含义。</p> <p>3. 教师讲解示范,学生根据同伴的口令或信号开展相应体能游戏或比赛。</p>
14	<p>1. 运动能力:能描述弓步撩勾、跳跃手型变化的动作路线、规格要求及攻防含义;发展肌肉力量、位移速度、肌肉耐力、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能说出课余锻炼的必要性;自觉调整练习间距,积极参与小组交流、沟通,能较好适应学练环境,表现出乐观开朗、精神饱满。</p> <p>3. 体育品德:面对困难、挑战时表现出勇敢顽强、自信果断。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基本功练习:正踢腿、弹踢;</p> <p>(2) 上步踢、转身踢、跳跃踢等动作路线、动作规格、攻防含义解析及动作评价。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>弓步踢、转身弓步踢。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>50米加速跑、30秒弓步角力、开合跳、立卧撑。</p>	<p>1. 教师语言提示,讲解示范,引导学生体验动作。</p> <p>2. 教师组织学生两人一组,互帮互纠,解析动作攻防技击含义。</p> <p>3. 教师讲解示范,学生根据口令或信号开展相应体能游戏或比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15 ~ 18	<p>1. 运动能力:拳操演练动作准确、协调、连贯;积极参与比赛,并能发表自己的观点;了解武术比赛的策划、组织、裁判过程。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中控制安全距离,避免碰撞;胜不骄、败不馁;主动参与比赛组织、沟通、裁判、协调、宣传等工作;热情鼓励同学,快速融入比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:不畏强手,勇于进取,诚信自律,尊重裁判,遵守规则,合乎武术礼仪规范。</p>	<p style="text-align: right;">武术嘉年华</p> <p>一、排兵布阵</p> <p>1. 在赛季开始之前,根据学生特长、意愿,采用民主推荐和自主报名的形式,鼓励全体学生参与比赛及赛事组织等工作。</p> <p>2. 组织学生学习比赛规则,商议场地器材布置、岗位设置、安全保障等。</p> <p>3. 宣布比赛赛程、分工与职责(如裁判长、裁判员、记录员、摄影师、解说员、啦啦队队员等)。</p> <p>二、闻鸡起舞</p> <p>1. 游戏:梅花桩、弓步角力。</p> <p>2. 小武者大展示:长拳段前一级拳操套路展示。</p> <p>3. 小武者大擂台:弓步互推、拱拳防守、抱拳角力。</p> <p>4. 功力赛一赛:坐位体前屈、立定跳远、50米跑、15秒冲拳、15秒推掌(五选三)。</p> <p>5. 颁奖典礼。</p> <p>三、卧薪尝胆</p> <p>1. 游戏:小鸭赛跑、极速掀翻。</p> <p>2. 小武者大展示:长拳段前二级拳操套路展示。</p> <p>3. 小武者大擂台:弓步摸肩、鸽子抓肩、转腕下采。</p> <p>4. 功力赛一赛:立卧撑、15秒弹踢、15秒正踢腿、15秒冲拳、变向跑(五选三)。</p> <p>5. 颁奖典礼。</p> <p>四、武术小达人</p> <p>1. 游戏:石头、剪刀、布,你说我做。</p> <p>2. 小武者大展示:冲拳、推掌、正踢腿、侧踢腿等个人单项技能赛。</p> <p>3. 小武者大擂台:段前一、二级拳操小组团体赛。</p> <p>4. 功力赛一赛:开合跳、变向跑、左右推掌(击碎板)、左右冲拳(击碎板)、1分钟跳短绳(五选三)。</p> <p>5.“武术嘉年华”精彩回顾与欣赏。</p> <p>6. 颁奖典礼。</p>	

第二节 水平二武术类运动课时教学设计

坚持“健康第一”教育理念,依据《课程标准(2022年版)》要求,关注学生个体差异,遵循运动技术形成规律和水平二学生的认知特点,在尊重学生主体地位的基础上,充分发挥教师的主导作用,强调体现身体练习与思维活动紧密结合的学科特征;让学生在掌握武术知识与技能的同时,享受乐趣,增强体质,健全人格,锤炼意志,感知中华优秀传统文化的博大精深,激发学生的民族自豪感和自信心,为学生终身体育意识的形成和体育强国建设夯实基础。

一、水平二武术类运动课时教学设计

(一) 学习目标分析

运动能力目标分析:鉴于学生已熟练掌握水平一基本运动技能,本单元要求学生初步掌握长拳基本步型、手型、简单组合动作以及段前一级和二级拳操套路等专项运动技能,并在此基础上逐步发展和提高学生成长拳运动能力。

健康行为目标分析:根据水平二学生的身心发展特点、认知规律和生活经验,采用游戏情境、小组合作学练、展示与比赛等方式,让学生在玩中学,知行合一地掌握环境适应、情绪感知等健康教育知识和技能。

体育品德目标分析:根据《课程标准(2022年版)》要求,避免简单说教,创设趣味性、复合型的游戏或比赛情境,让学生在真实情境中体验积极进取、坚持到底、遵守规则、尊重他人、文明礼貌等体育品德。

(二) 教学内容分析

水平二武术(长拳)运动教学内容主要由武术基本功、段前一级和段前二级拳操套路构成,以“踢、打、摔、拿、靠”为基本技术要素,以“打练结合”为结构模式,是初学者的入门套路。本课教学内容为段前一级“马步冲推”套路中的主要手法“推掌”,套路通过方向变化、步型变化、摆头方向,体现武术“打”的技击属性,可以较好地发展学生的柔韧性、协调性、灵敏性等体能水平,为学生进一步学习武术打下基础,还可以增强学生对中华优秀传统文化的了解,培养学生朝气蓬勃、勇敢自信、坚毅刚强、武德兼备的优良体育品德。

(三) 学情分析

本课授课对象是二年级学生,他们活泼好动、好奇心强,在武术学练中兴趣浓厚,但容易受外界干扰,约束能力差,合作学习时经常不能有效地完成学练内容,规则意识薄弱。通过上节课冲拳动作的学练,学生已经基本掌握“脚要拧、腰要顶、肩要送、臂要旋,力达拳面”的发力顺序与方法,为本课推掌学练奠定了较好的基础,但学生普遍存在发力僵硬、无法表现出寸劲的问题。

(四) 教学策略分析

1. 创设“游戏情境”教学策略,寓教于乐,激发学练兴趣

本课依据小学二年级学生的身心、认知特点,以游戏贯穿全课始终,在课的开始部分设计了梅花桩、搏击操两个武术游戏情境,让学生在玩中达到热身效果,在玩中自然进入武术学练状态,在玩中接触到中华传统武术文化。同样,在课的主题部分、体能练

习和放松阶段,分别设置了“闪得开”“击得准”“习武小达人”“极速掀翻”“小鸭赛跑”“柳枝飘荡”等游戏情境,寓教于乐,避免简单、机械重复,激发学生学练兴趣,引导学生在游戏中发展运动能力,促进学生合作交流和情感升华,有效达成教学目标。

2. 巧设“问题冲突”教学策略,激发想象,激活课堂思维

结合教材,预设学生学练过程中可能出现的问题,创设问题情境,引导学生在合作学习的基础上展开想象与创新思维,进行武术的探究学习活动,破解武术教学中学生学练兴趣低、思维不活跃的问题,让深度学习在武术课堂上发生。

3. 实施“打练结合”教学策略,明理激趣,提升学练效果

通过讲解示范、分解动作、改变练习条件、互动游戏等方式,实施“打练结合”教学策略,将推掌动作与双人互动、拆招喂招、攻防演练、击靶练习相结合,激发学生学练兴趣,让学生在小组学习、合作探究的过程中厘清动作路线、发力顺序,明白动作的攻防技击含义,并在游戏中合理运用,提升学练效果,培养学生防身自卫能力和武术攻防意识。

4. 问题预设与对策

问题 1:用掌的什么部位击打目标?

对策:推击泡沫板的正面及侧面。

问题 2:怎样推掌更有力?

对策:不同步型的推掌练习。

问题 3:如何运用推掌?

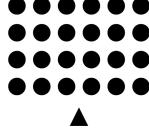
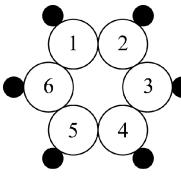
对策:不同方向的推掌练习。

二、水平二武术类运动课时教学计划示例

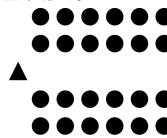
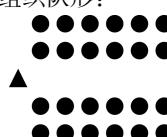
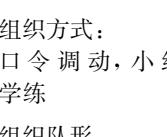
表 2-2 水平二武术类运动课时教学计划示例

主题	段前一级拳操	课时	18 - 3	班级	二(3)班	人数	40 人
学习目标					<p>1. 运动能力:能描述推掌动作规格、基本练法及攻防含义;在攻防练习中提高推掌动作的速度、力量与准确性,发展上肢肌肉力量、协调性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能说出长拳的健身价值;在攻防、比赛中做到点到即止;能说出比赛、体能练习中的情绪变化;在合作学练中发展沟通交流能力、协作意识和社交能力。</p> <p>3. 体育品德:勇于克服学练困难;能说出并遵守游戏规则;在展示、比赛中正确使用抱拳礼,体现武术礼仪规范。</p>		

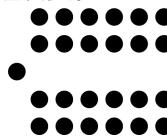
(续表)

主要教学内容	1. 结构化知识与技能:推掌的动作方法及攻防技击含义,左右推掌、左右击掌、双推掌等手法的基本练法及攻防含义。 2. 展示或比赛:闪得开、击得准;习武小达人:变化速度推掌、不同方向及角度推掌。 3. 体能练习:极速掀翻、小鸭赛跑、俄罗斯转体、跪姿俯卧撑。						
重难点	学生学习	积极思考,善于发现推掌学练问题,自主或寻求帮助解决问题;遵守规则,尊重他人。					
	教学内容	推掌的寸劲体现及技击攻防运用。					
	教学组织	互助学练、集体学练与小组合作探究相结合。					
	教学方法	如何创设游戏、比赛情境,将热身活动、推掌学练、体能练习、攻防对练等融入其中,激发、巩固学生武术学练兴趣。					
安全保障	1. 场地平整,器材检查无损,安全教育到位。 2. 热身充分,适时提醒安全防护。	场地器材	篮球场 1 块、电子白板 1 块、移动音箱 1 个、泡沫板 36 块、秒表 1 块。				
课时结构	具体教学内容	教与学的方法		组织形式	次数		
激趣导学 (2分钟)	一、课堂常规 二、宣布本课内容	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 整队,检查学生人数与服装,安排见习生。 宣布本课内容,激发学生学习兴趣,导入授课内容。 <p>学生:</p> <p>整队快、静、齐,精神饱满,认真听讲。</p>		组织方式: 口令调动 组织队形: 四列横队 		80 ~ 100	
增趣促学 (6分钟)	热身活动 1. 游戏:梅花桩 游戏方法:各组听信号后,组员根据教师随机组合的六位数字(如534216等),依次以单足跳、并足跳、马步跳等方式,逐个跳完各个桩位,先完成的组获胜。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解示范游戏规则。 组织学生游戏,六人一组,适时运用语言激励。 维持课堂秩序,做好安全提示。 指导小组长组织游戏,巡回指导并纠错。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 明确游戏方法,遵守游戏规则。 小组内同伴间合作学练,积极进取。 跟随视频进行热身活动,积极参与,勇于展示。 		组织方式: 音乐伴奏,教师安排分组练习,口令提示,组长带领 组织队形: 	1	3	120 ~ 140

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	2. 搏击操： (1) 滑步练习； (2) 左右直拳； (3) 左右勾拳； (4) 下潜摇臂； (5) 左右直拳 + 左右提膝； (6) 左右勾拳 + 左右鞭腿。	教师： 1. 讲解示范动作。 2. 组织学生集体跟练，适时运用语言激励。 3. 维持课堂秩序，做好安全提示。 4. 巡回指导并纠错。 学生： 1. 明确活动要求，积极投入。 2. 认真模仿视频动作，积极参与，勇于展示。	组织方式： 视频播放，集体跟练 组织队形： 	4×8	1.5	140 ~ 150
素养提升 (29分钟)	一、复习 1. 速度变化冲拳。 2. 寸劲体现（冲拳）。 二、基本手法：推掌 1. 动作方法及攻防技击含义： (1) 集体讨论探究展示； (2) 教师讲解示范； (3) 学生自主练习。 2. 推掌小口诀： 立掌送肩指并拢，旋臂前推要有风。	教师： 1. 组织练习，提示动作要点，激励学生积极参与练习。 2. 针对学生学练情况，讲解示范，巡纠指导。 3. 强调发力方法及寸劲的体现。 学生： 1. 精神饱满，认真参与。 2. 体会冲拳的发力顺序及方法。 3. 两人一组，互帮互纠。 教师： 1. 问题导入：你知道有哪几种推掌方式？怎样推掌更有力？如何运用推掌？ 2. 组织学生集体讨论、探究，适时引导，总结推掌动作小口诀。 3. 攻防情境：师生配合演示，防守或避开进攻后，以单掌或双掌进攻对方头面部、颈部、躯干、肋部等部位，要求拧腰、送肩、力达掌根。以情境问题开拓学生思维，帮助学生了解攻防技击含义，激发学生学练热情。 4. 讲解示范，巡纠指导，语言鼓励。 学生： 1. 认真观察，积极思考，乐于尝试，敢于发表个人观点，主动参与学练。 2. 了解动作方法与攻防技击；模仿教师，两人一组，互帮互纠。	组织方式： 口令调动，小组学练 组织队形：  组织方式： 口令调动，小组学练 组织队形： 	30 × 2	2	120 ~ 140

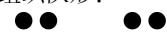
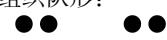
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>3. 推掌的基本练法： (1) 左右推掌； (2) 左右击掌； (3) 双推掌。</p> <p>4. 互动与游戏： (1) 闪得开； (2) 击得准。</p> <p>5. 习武小达人： (1) 变化速度推掌； (2) 不同方向及角度推掌； (3) 个人与小组展示交流。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 教具辅助练习：两人一组，一人手执悬挂泡沫板，一人进行各种掌法练习。 讲解示范，提示动作方法、要点，指导学生观察，组织学生展示与相互评价。 强调抱拳礼的运用，要求学练中做到始于礼、终于礼。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 基本掌握推掌的动作路线、发力及攻防技击含义。 结合提示，仔细观察，认真思考，愿意倾听他人的不同观点与意见，敢于发表不同见解，积极参与合作学练与展示，帮助他人与团队完成学练任务。 <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 组织两人一组合作学练，鼓励学生积极参与练习。 针对学生学练情况，讲解示范，巡回指导，提示安全防护与礼仪规范。 提示动作要点，强调发力方法及寸劲的体现。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 知道练习方法、攻防技击含义，能控制力度、力点，感知发力过程与方法。 积极参与合作学练，相互评价与指正。 遵守课堂常规与礼仪规范，注意安全防护，做到点到即止。 <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 组织学生两人一组，一人执泡沫板控制距离、角度、方向，一人出掌推击练习。 针对学生学练情况，讲解示范，提示动作要点，强调发力方法、寸劲及上下肢的协调配合。 鼓励学生积极参与练习，克服畏难情绪，勇于展示自我。 	<p>组织方式： 口令调动，小组学练</p> <p>组织队形：</p> 	30	3	120 ~ 140

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>6. 体能练习：</p> <p>(1) 游戏：极速掀翻，在篮球场的4个底角，各设置一个大本营，内放6个“梅花桩”，“梅花桩”的背面贴上“开合跳5次”“原地左右推掌3次”“兔跳3次”等体能练习要求。听到“开始”信号后，所有学生迅速离开自己的大本营，冲向其他任意大本营，掀翻开“梅花桩”后，按要求完成体能练习，方可将这个“梅花桩”带回自己的大本营。在规定时间内，依据大本营内“梅花桩”的个数来决定小组名次；</p> <p>(2) 比赛：小鸭赛跑，篮球场半场，矮子步迎面接力跑；</p> <p>(3) 俄罗斯转体；</p> <p>(4) 跪姿俯卧撑。</p>	<p>学生：</p> <p>1. 知道练习方法、攻防技击含义，能控制力度、力点，感知发力过程与方法。</p> <p>2. 自信、大方，积极参与合作学练，相互观察、评价与指正。</p> <p>教师：</p> <p>1. 讲解规则，组织活动，鼓励学生积极奔跑，主动参与，提示学生团队协作配合，加强安全提示。</p> <p>2. 根据学生活动情况，实施语言引导、激励，当学生出现体力不支时，鼓励学生要主动克服困难，体现勇敢顽强的精神。</p> <p>学生：</p> <p>热情参与，遵守规则，尊重对手，团结队友，友好协作，正确对待胜负。</p>	<p>组织方式： 口令调动，六人一组</p> <p>组织队形：</p>	2	8 ~ 10	160 ~ 180

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复(3分钟)	<p>一、放松活动 1. 敲打揉捏放松： 两人一组，相互从上至下敲打揉捏放松。 2. 柳枝飘荡： 学生闭上眼睛，感受自己如风中的柳枝，随着教师的语言进入无风、微风、小风、大风的情境，并随之摇摆身体部位，放松身心。</p> <p>二、学生自评、互评</p> <p>三、教师点评、总结</p> <p>四、师生再见</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 领做，用语言引导学生做放松活动。 2. 点评，互动指导。 3. 集中整队，小结；与学生互行抱拳礼、互道再见。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 积极参与，身心放松，缓解疲劳。 2. 积极自评与互评，互相学习。 3. 归还器材。 	<p>组织方式： 背景音乐，语言引导</p> <p>组织队形：    </p> <p>组织方式： 语言调动，原地交流</p> <p>组织队形：    </p>	1	2	100～120			
预计负荷	平均心率	140～160 次/分							
	群体运动密度	75%～80%	个体运动密度	50%～55%					
家庭作业	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在家长的帮助下，按照不同的动作顺序、动作方向，或者加入跳跃、侧身、下蹲等动作，将冲拳、推掌这两个动作进行组合，设计成为4个8拍的自我健身动作组合，并为这套动作配上你认为合适的音乐。 2. 将作品在班级进行展示与分享。 								
课后反思									
课堂资源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增趣促学：《中国功夫》《中国志气》。 2. 素养提升：《千字文》。 3. 放松拉伸：《太极韵》。 								

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值，在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

第三节 水平二武术类运动大单元学习评价

《课程标准(2022年版)》结合具体课程内容的不同水平,对核心素养不同维度的学业质量标准进行了具体描述。鉴于此,水平二武术大单元学习评价将基于核心素养导向,遵循定性与定量相结合、过程性评价与终结性评价相结合的原则,围绕基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能等方面,开展基于学业质量的水平二武术类运动大单元学习评价,关注学生的个体差异及成长性、发展性的特点,促进学生的运动能力、健康行为和体育品德整体发展。

一、水平二武术类运动大单元学业质量等级标准

针对水平二长拳大单元基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能,依据水平二学业成就表现的关键特征,描述不同等级标准(见表2-3)。

表2-3 水平二武术类运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> 能准确做出基本步型(弓步、马步)、手法(冲拳、推掌)、基本腿法(正踢、弹踢)及简单动作组合;能熟练完成马步冲推、弓步勾踢拳操套路动作;能说出3种武术动作术语。 能在教师指导下,积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 能做到每学期通过现场、网络或电视观看不少于10次武术类运动项目的比赛或表演。 能准确说出自己在展示或比赛中的情绪变化,并迅速保持情绪稳定,做到胜不骄、败不馁;在武术学练、展示、比赛或对打的情境中,自觉做出相应的防护动作。 能规范使用抱拳礼向教师、裁判、同伴行礼,遵守游戏规则,尊重裁判,尊重对手。 能运用所学长拳段前套路和压肩、压腿、踢腿等基本功练习方法,每周进行5次及以上(每次至少0.5小时)课外体能练习。
良好	<ul style="list-style-type: none"> 能正确做出两种基本步型(弓步、马步)、基本手法(冲拳、推掌)、基本腿法(正踢、弹踢)及简单动作组合;能流畅完成马步冲推、弓步勾踢拳操套路动作;能说出2种武术动作术语。 能在教师指导下,主动参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 能做到每学期通过现场、网络或电视观看不少于9次武术类运动项目的比赛或表演。 能说出自己在展示或比赛中的情绪变化,并保持情绪稳定;在武术学练及对打的情境中,能按要求做出相应的防护动作。 能正确使用抱拳礼向教师、裁判、同伴行礼,遵守游戏规则,尊重裁判,尊重对手。 能运用所学长拳组合动作和压肩、压腿等基本功练习方法,每周进行4次(每次至少0.5小时)课外体能练习。

(续表)

等级	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> 能做出基本步型(弓步、马步)、基本手法(冲拳、推掌)、基本腿法(正踢、弹踢)及简单动作组合;经教师提示,能基本完成马步冲推、弓步勾踢拳操套路动作;能说出1种武术动作术语。 能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 能做到每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次武术类运动项目的比赛或表演。 能说出自己在展示或比赛中的情绪变化,在教师或同伴的帮助下保持情绪稳定;在武术学练的情境中,能按教师要求做出相应的防护动作。 能使用抱拳礼向教师、裁判、同伴行礼,遵守游戏规则,尊重裁判,尊重对手。 能运用所学冲拳、推掌等单个动作和压肩、压腿等基本功练习方法,每周进行3次(每次至少0.5小时)课外体能练习。

二、水平二武术类运动大单元学习评价的内容与方法

水平二大单元学习评价内容,主要指学生经过本单元的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。

(一) 评价内容选择

1. 运动能力方面:学生能简单了解中华武术的起源,知道抱拳礼的基本内涵和行礼规范;能做出所学基本手型(拳、掌、勾)、基本步型(马步、弓步)、基本手法(推掌、冲拳)、基本腿法(正踢、弹踢)等动作方法及攻防技击含义;能完成武术段前一级、段前二级拳操,并能说出相关武术动作术语;能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平;每周进行3次(每次至少0.5小时)课外武术锻炼;每学期观看武术表演或比赛不少于8次。

2. 健康行为方面:学生能说出学练过程中的情绪变化,在教师或同伴的帮助下保持情绪稳定;能适应对抗的情境,按要求做出相应的安全防护动作。

3. 体育品德方面:学生在武术学练过程中知道行抱拳礼,能做到始于礼、终于礼;遵守规则,尊重对手,尊重裁判;勇于面对学习过程中所遇到的困难,积极尝试克服困难。

(二) 评价方法选择

尊重学生个体差异,根据学生在运动能力、健康行为与体育品德三个核心素养维度上的具体行为表现,关注学生的个体差异及成长性、发展性的特点,促进学生的体育与健康核心素养的整体发展,突出过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合的原则,依据学生在水平二武术项目中的学练表现、测试成绩等,参照评分表给予相应分值。

三、水平二武术类运动大单元学习评价示例

(一) 课堂学习评价示例

本课时评价示例的呈现,是依据水平二武术类运动大单元(18~3)课时的学习目标,制订相关评价内容、方法与标准(见表2~4)。

表2~4 水平二武术类运动大单元(18~3)课时评价表

班级		姓名	总评	
评价维度	观测点	评价要点	单项评价	
运动能力	基本技能	能描述推掌动作规格、基本练法及攻防含义,熟练掌握推掌动作及组合动作,武术礼仪规范表现良好。	☆☆☆☆☆	
	技术运用	在“闪得开”“击得准”等互动游戏中灵活运用左右推掌动作。	☆☆☆☆☆	
	规则裁判	遵守游戏、比赛规则,能正确判断胜负。	☆☆☆☆☆	
	体能状况	能独立、轻松地完成各项体能练习及游戏。	☆☆☆☆☆	
健康行为	安全意识	在学练过程中能保持安全间距,做到点到即止。	☆☆☆☆☆	
	情绪控制	能说出游戏、展示、比赛等活动中的情绪变化,能正确面对胜负。	☆☆☆☆☆	
	合作意识	在学练及比赛中积极参与小组合作、交流。	☆☆☆☆☆	
体育品德	体育道德	在游戏、比赛中遵守规则,尊重裁判,尊重对手,公平竞争。	☆☆☆☆☆	
	体育精神	在学练及比赛过程中勇敢顽强,不怕困难,坚持到底。	☆☆☆☆☆	
	体育品格	在学练及比赛过程中表现出自尊自信,行为合乎武术礼仪规范。	☆☆☆☆☆	
说明: 本表可应用于学生个人自评、学生互评及教师评价。 优秀(45~50颗☆)、良好(38~44颗☆)、合格(30~37颗☆)、需努力(29颗☆以下)。				

(二) 大单元学习评价示例

水平二武术类运动大单元有基本动作、组合动作、基本技术、段前级拳操套路四部分内容,依据水平二学习目标设置大单元评价内容与方法(见表2~5),可参照具体的学习评价内容及评价标准(见表2~6)。

1. 大单元评价表

表 2-5 水平二武术类运动大单元评价表

核心素养	类别	评价内容				综合评分
运动能力 (50%)	体能 (12分)	项目	坐位体前屈(3分)	50米跑(4分)	1分钟跳短绳(5分)	
		测试成绩				
		分数				
	运动技能与展示比赛 (26分)	项目	“武术嘉年华”之“习武小达人”(展示或比赛) ($2 \times 6 = 12$ 分)	拳操动作攻防情境模拟 (2个动作)(8分)	积极参与展示或比赛(课堂记录) (6分)	
		测试成绩				
		分数				
	运动知识 (12分)	项目	知道长拳的起源 (4分)	知道多种发展体能的练习方法 (4分)	知道抱拳礼的内涵与使用场合 (4分)	
		测试成绩				
		分数				
健康行为 (20%)	健康知识掌握与运用 (13分) 纸笔测试	项目	能说出热身活动的重要性,并做出两种热身活动 (5分)	能说出擦伤、扭伤的简单处置方法 (4分)	能运用所学长拳动作主动进行课外体育锻炼 (4分)	
		测试成绩				
		分数				
	心理调控 (7分) 口头测试	项目	能说出五种情绪 (5分)	能说出两种调整情绪的方法(2分)		
		测试成绩				
		分数				
体育品德 (30%)	体育精神 (10分)	项目	愿意接受挑战性任务,尝试努力完成任务 (课堂观察、自评、互评)			
		测试成绩				
		分数				
	体育道德 (10分)	项目	遵守游戏、比赛规则(课堂观察、自评、互评)			
		测试成绩				
		分数				

(续表)

核心素养	类别	评价内容			综合评分	
体育品格 (10分)	项目	在长拳学练过程中做到始于礼、止于礼,乐于助人(课堂观察、自评、互评)				
	测试成绩					
	分数					
总分			等第			

说明:

- 根据学生在运动能力、健康行为与体育品德三个核心素养维度上的具体行为表现,充分尊重学生个体差异,突出过程性评价与终结性评价相结合原则,依据学生在水平二武术项目中的学练表现、测试成绩和“武术嘉年华”等,参照评分点,在评分栏内给予相应分值。
- 坐位体前屈分数=测试成绩的得分/ 100×3 ;50米跑分数=测试成绩的得分/ 100×4 ;1分钟跳短绳分数=测试成绩的得分/ 100×5 。
- 以纸笔测试、口头测试的形式开展健康行为素养的评价,依据相应评分点赋分;以课堂观察、学生自评与互评相结合的形式,开展体育品德素养评价(体育品德=课堂观察 50%+自评 25%+互评 25%),体现自主评价、过程性评价与终结性评价相结合。
- 总分 100 分=运动能力成绩(50 分)+健康行为成绩(20 分)+体育品德成绩(30 分)。
- 优秀(90~100 分)、良好(75~89 分)、合格(60~74 分)、需努力(59 分及以下)。

2. 评价内容及评价标准

表 2-6 水平二武术类运动评价内容及评价标准

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)		打分
运动能力 (50%)	运动技能 (12分)	参考《国家学生体质健康标准(2014年修订)》,并参照表 2-5 的相应说明进行评分。	坐位体前屈。	3
			50米跑。	4
			1分钟跳短绳。	5
		动作略显拘谨,精神尚可,双目平视,路线清楚,力点基本准确,大致体现了“拧脚、顶腰、顺肩、旋臂、沉腕、翘掌”的推掌动作要求,在教师启发下能说出 60%的动作要点及攻防含义;基本能遵守武术礼仪规范,敢于发表自己的观点,愿意与他人合作交流,在大家鼓励下愿意参与个人或团队学习成果展示活动。		6~8

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	打分
运动技能 (12分)	运动技能 (12分)	动作规范协调,精神饱满,双目有神,路线清晰,力点准确,有力度,基本体现了“拧脚、顶腰、顺肩、旋臂、沉腕、翘掌”的推掌动作要求,能说出80%以上的动作要点及攻防含义;较好地遵守武术礼仪规范,经常发表自己的观点,善于与他人合作交流,主动参与个人或团队学习成果展示活动。	9~10
		动作舒展大方,精神饱满,双目有神,路线清晰,力点准确,有寸劲,体现了“拧脚、顶腰、顺肩、旋臂、沉腕、翘掌”的推掌动作要求,能完整地说出动作要点及攻防含义;很好地遵守武术礼仪规范,乐于发表自己的观点,善于与他人合作交流,积极参与个人或团队学习成果展示活动。	11~12
	拳操动作 攻防情境模拟 (8分)	攻防动作设计牵强,转换衔接不自然,未能完成1个攻防动作。	4
		攻防动作设计基本合理,转换衔接较流畅,能完成1个攻防动作。	5~6
		攻防动作设计合理,转换衔接流畅,能完成2个攻防动作。	7~8
	展示与比赛 (6分)	不愿参与课堂展示及比赛活动,不能展现所学运动技能、武术礼仪。	3
		能参与课堂展示及比赛活动,展现所学运动技能、武术礼仪。	4~5
		积极参与课堂展示及比赛活动,出色展现所学运动技能、武术礼仪。	6
	知道长拳的起源 (4分)	不清楚长拳的起源。	2
		基本知道长拳的起源。	3
		知道长拳的起源。	4
	知道不同的发展体能的练习方法 (4分)	不能说出任何一种发展体能的练习方法。	2
		基本能说出三种不同体能发展的练习方法。	3
		能说出三种以上不同体能发展的练习方法。	4
	知道抱拳礼的内涵与使用场合 (4分)	说不出抱拳礼的内涵与使用场合。	2
		基本能说出抱拳礼的内涵与使用场合。	3
		能说出抱拳礼的内涵与使用场合。	4

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	打分
健康行为 (20%)	能说出热身活动的重要性 (5分)	基本说不清楚热身活动的重要性,不能做出任何一种热身活动。	3
		基本能说出热身活动的重要性,能做出一种热身活动。	4
		能说出热身活动的重要性,并做出两种热身活动。	5
	能说出擦伤、扭伤的简单处置方法 (4分)	说不清楚擦伤、扭伤的简单处置方法。	2
		基本能说出擦伤、扭伤的简单处置方法。	3
		能说出擦伤、扭伤的简单处置方法。	4
	能运用所学长拳动作主动进行课外体育锻炼 (4分)	不能运用所学长拳动作主动进行课外体育锻炼,每周少于2次。	2
		能运用所学长拳动作主动进行课外体育锻炼,每周不少于2次。	3
		能运用所学长拳动作主动进行课外体育锻炼,每周不少于3次。	4
	能说出五种情绪 (5分)	不能清楚地说出两种情绪。	2
		能清楚地说出三种情绪。	3
		能清楚地说出五种情绪。	5
	能说出调整情绪的方法 (2分)	不能说出调整某一种情绪的方法。	0
		基本能说出调整某一种情绪的方法。	1
		能说出调整两种情绪的方法。	2
体育品德 (30%)	体育精神 (10分)	完全不接受挑战性任务,没有尝试完成任务。	5
		不太愿意接受挑战性任务,尝试努力完成任务。	6
		愿意接受挑战性任务,尝试努力完成任务。	10
	体育道德 (10分)	不遵守游戏、展示活动规则。	5
		在教师的提醒下,能遵守游戏、展示活动规则。	6
		主动遵守游戏、展示活动规则。	10
	体育品格 (10分)	学练和比赛过程中不能做到始于礼、止于礼和乐于助人。	5
		学练和比赛过程中基本做到始于礼、止于礼和乐于助人。	6
		学练和比赛过程中始终做到始于礼、止于礼和乐于助人。	10

第四节 水平二武术类运动跨学科主题学习的教学设计

本节跨学科主题学习活动立足学生核心素养培育,在充分尊重水平二学生的学习经验、生活常识和认知特点的基础上,开展水平二武术(长拳)运动跨学科主题学习活动。以跨学科交叉融合的形式,引导学生通过观察、剖析、自制“不倒翁”等方式,揭示“不倒翁的秘密”,着力破解“武术类运动密码”,将物体保持平衡与稳定的物理学知识转化为武术游戏、拳操练习中的小法宝,解决学生在长拳学练、游戏、比赛过程中步型较高、重心不稳等问题,激发学生武术学练兴趣,实现多学科交叉融合育人。

一、水平二武术类运动跨学科主题学习的教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点:水平二学生的注意力开始由涣散的无意注意占主导逐渐转变为有选择性、适应性和计划性的有意注意占主导,他们能在较短的时间内忽略无关刺激,把注意力集中到与任务或目标有关的信息上,初步具备开展跨学科主题学习的能力。

2. 学习基础:水平二的学生以游戏为主要学习方式,他们尚未接触物理学科、自然科学等,知识储备不足,长拳学练经验较少,基本功较差,无法理解长拳运动中较为抽象、深奥的重心移动、平衡稳定等物理学概念与知识,需通过跨学科主题学习,将抽象概念转化为形象、直观的实践及探究活动,解决相关复杂问题。

3. 能力水平:经过水平一基本运动技能的学习,学生已熟练掌握走、跑、跳、投、平衡、屈伸、旋转等基本运动技能和体能水平,乐于参与游戏与合作探究活动。

综合上述分析,在实施过程中要充分考虑水平二学生的年龄特点,创设情境,引导学生在活动中综合运用生活经验开展实践探究,自然融入科学、美术、劳动教育等相关知识和技能解决长拳学练问题,提高武术类运动能力。

(二) 跨学科主题学习的教学设计思路

本次跨学科主题学习活动紧扣“联系生活”“学以致用”两大原则,充分尊重水平二学生的学习、生活经验和认知特点,设计跨学科主题学习活动。第一课时通过“马步角力”游戏,引导学生主动思考“如何在对抗情境中保持重心稳定,赢得胜利”,激发学生探究兴趣。第二课时以“不倒翁的秘密”为主题,借助学生常见、乐玩、易制的小玩具“不倒翁”,引导学生观察“不倒翁”的运动轨迹、外观形状,剖析“不倒翁”的内部构造,并用蛋

壳自制最炫“不倒翁”，揭示其不倒的秘密，理解降低重心、扩大底面积的方式，从而学会保持身体稳定性。第三课时，让学生用身体模仿“不倒翁”形状（降低重心，调整两脚间距，扩大底面积），在角力游戏中模仿“不倒翁”（知道不断调整重心，不断调整两脚间距，始终保持较大底面积，实现不被对方轻易推倒），在运动中成为“不倒翁”（运用移动重心、调整两脚间距等方法，保持身体的平衡与稳定），探究、破解武术类运动平衡与稳定的密码；将学生眼中深奥、难懂的重心、稳定性、转动中心、力矩等物理学知识转化为武术游戏、武术类运动中的大智慧，让学生达成对水平二步型（马步、弓步）的动作认知，并将所知运用于马步冲推、弓步勾踢拳操演练之中；在自制“不倒翁”环节，适当融入美育、劳育元素，实现以“武”增“智”、以“武”育“美”、以“武”尚“劳”等素养目标，促进五育融合、协同发展。

二、水平二武术类运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 2-7 “不倒翁的秘密”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：能描述武术类运动中马步、弓步及动作组合的动作规格；综合运用科学、美术、劳技等多学科知识，说出身体重心、步型与动作稳定性之间的关系并在游戏、拳操演练中运用；发展上下肢力量、灵敏性、柔韧性等体能素质；体验并知道部分发展体能的方法，积极参与体能学练、武术小游戏，使体能水平有所提高。</p> <p>2. 健康行为：在学练过程中能自觉调整练习间距，避免碰撞；能察觉并说出自己在游戏、展示、比赛等活动中的情绪变化；在多学科探究实践活动中积极发表个人观点，乐于与他人合作交流。</p> <p>3. 体育品德：勇于克服学练中的困难，勤于思考，敢于创新，遵守规则，在跨学科学习中提高艺术审美、动手实践、语言表达等能力，展现阳刚之气及良好的武术礼仪规范，增强对中华优秀传统文化的自豪感和自信心。</p>
主要教学内容	<p>1. 学习马步冲推、弓步勾踢动作组合。</p> <p>2. 探究“不倒翁的秘密”，了解增强武术步型、动作稳定性的简单原理及方法。</p>
重难点	学生学习 通过移动重心、调整两脚间距等方法，提高动作平衡与稳定性。
	教学内容 将“不倒翁”保持平衡与稳定的物理知识转化为武术游戏、拳操练习中的小窍门。
	教学组织 探究活动各环节的前后衔接。
	教学方法 讲解示范法、纠正错误法、信息技术教学法、合作学习法、探究学习法、自主学习法等方法。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能描述武术类运动中马步、弓步与冲拳、推掌动作组合的动作规格要求;在角力活动中体验重心与平衡;发展上下肢力量、灵敏性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中注意保持安全间距;能说出游戏、展示、比赛中的情绪变化;积极参与小组交流合作。</p> <p>3. 体育品德:勇于克服学练困难;能说出并遵守游戏规则;在展示、比赛中正确使用抱拳礼,体现武术礼仪规范。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 马步冲拳、弓步推掌的动作路线、寸劲及攻防含义解析;</p> <p>(2) 马步角力与探究活动。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>蹦着打、闪得开。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>20秒冲拳击靶、20秒立卧撑、侧踢腿接力、仰卧举腿。</p>	<p>1. 教师讲解示范,解析动作,创设问题情境导入,组织学生分组讨论,激发学生对重心与平衡问题的思考。</p> <p>2. 学生两两配合,互帮互纠,合作展示,根据口令或信号组织比赛及游戏。</p> <p>3. 教师讲解示范并以语言激励学生,以计时、计数等方式,组织学生开展形式多样的体能练习、展示或比赛。</p>
2	<p>1. 运动能力:探究、破解“不倒翁”不倒的秘密,了解增强运动中身体平衡与稳定性的原理;提高马步、弓步与原地冲拳、推掌动作组合的动作规格和动作的稳定性。</p> <p>2. 健康行为:知道并能说出游戏活动中的情绪变化,具备点到为止的安全防护意识,提升交流与合作能力。</p> <p>3. 体育品德:勤于思考;敢于创新;积极面对学练过程中遇到的困难;遵守规则,遵从礼仪规范,增强对中华优秀传统文化的自豪感和自信心。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 马步冲推、弓步勾踢动作平衡、稳定及攻防含义解析;</p> <p>(2) 观察“不倒翁”运动轨迹、外观形状;剖析“不倒翁”内部构造;用蛋壳自制最炫“不倒翁”;</p> <p>(3) 探讨“不倒翁”不倒的秘密。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 最美“不倒翁”大赛、最稳“不倒翁”大赛;</p> <p>(2) 学以致用:在马步、弓步与冲拳、推掌动作组合中,实践“不倒翁”不倒的原理。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>1分钟跳短绳、50米跑、仰卧举腿、立卧撑。</p>	<p>1. 教师语言提示,讲解示范,学生跟练互纠,两人一组,学练动作;学生动手动脑,综合运用科学、美术、劳动等多学科的知识与技能,实践、体验“不倒翁”在运动中保持稳定与平衡的原理。</p> <p>2. 学生探讨、交流物体如何保持平衡,并加以实践运用。</p> <p>3. 教师讲解示范,学生根据同伴口令或信号开展相应体能练习、展示或比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:将保持身体平衡与稳定的原理运用于马步冲推、弓步勾踢拳操演练之中,提高动作规格和稳定性。</p> <p>2. 健康行为:能察觉自身的情绪变化,尝试调整与放松紧张情绪;发展合作交流能力和协作意识,表现出自信勇敢、乐观开朗。</p> <p>3. 体育品德:表现出不怕困难、勇敢顽强、积极进取、遵守规则等优良品德,增强对中华优秀传统文化的自豪感和自信心。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 游戏:弓步角力; (2) 集体归纳“不倒翁”不倒的秘密; (3) 学以致用,在马步冲推、弓步勾踢拳操演练中,实践、运用“不倒翁”不倒的原理。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>马步冲推、弓步勾踢拳操演练。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>跪姿俯卧撑、开合跳、仰卧举腿、俯卧挺身。</p>	<p>1. 教师语言引导,讲解示范,组织学生两人一组,动手动脑,在角力游戏中体验保持稳定与平衡的方法,并归纳、总结在马步、弓步组合动作中保持稳定与平衡的方法。</p> <p>2. 将物理学知识、技能在拳操演练中加以实践运用,提升动作质量。</p> <p>3. 教师讲解示范,学生根据同伴口令或信号开展相应体能练习、展示或比赛。</p>

参考文献:

- 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
- 季浏,钟秉枢.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M].北京:高等教育出版社,2022.

第三章 水平三武术类运动教学设计与实施

本章以长拳运动为例,介绍武术类运动的教学设计与实施。水平三武术类运动大单元学练,引导学生通过较长时间的连续学练,掌握所学的武术类运动技能,从而更好地落实结构化教学,有效提升学生的长拳技能水平,帮助学生养成良好的锻炼习惯,学会适应环境变化和培养良好体育品德。本章将对水平三武术类运动大单元涉及的长拳一段内容进行教学设计,供广大体育教师参考。

第一节 水平三武术类运动大单元教学设计

本单元教学设计是基于水平三武术类运动的学习目标,以此整体构建单元教学内容,落实“教会、勤练、常赛”的要求,以培养学生核心素养的发展为抓手,关注学业质量的评价,旨在提高学生参与武术类运动的学练兴趣,帮助学生进一步了解武术类运动。以下呈现了水平三长拳大单元的教学设计与相关示例。

一、水平三武术类运动大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平三的学生处在生长发育的高峰期,思维上开始从模仿向独立转变,自我调控能力开始增强,独立意识逐渐提高,肌肉力量、心肺耐力等体能呈现出较大的差异性,肌肉力量开始增强,但缺乏耐力;学习时注意力不稳定,缺乏持久性,对带有模仿性、竞争性和挑战性的学练较有兴趣。因此,将学练任务融入游戏和比赛的情境,能有效地激发学生的学练兴趣。

2. 学习基础

水平三的学生已经掌握了武术的基本步型和手型,具备了一定的武术学练基础,所以根据学生掌握的情况,在学习过程中要因势利导、因材施教,制定不同程度的教学目标,以小组合作学习、互助学习、自学等多种形式的学习方法引导学生投入到武术学练中。

3. 能力水平

经过水平二的学练,该水平的学生已具有一定的合作意识,乐于和同伴交往,学练积极性较高,模仿能力较强,但情绪控制能力较弱,容易对比赛结果产生情绪波动。通过情境式、主题式教学,促进学生主动参与长拳一段相关动作的展示、对抗与比赛。

(二) 大单元教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》水平三武术类运动学习目标和教学内容,聚焦核心素养的整体性,采用结构化的学练方式,结合长拳的运动特点,整体进行大单元的教学设计。创设多样化学练情境,巧用器材,采用信息技术教学手段,促进学生形成积极的学习动机、学习态度,养成良好的学习行为,发展合作意识与竞争意识,形成正确的胜负观,培养不畏困难、坚持不懈、勇于争先等体育品德,在充满童趣、小组合作、师生互动的良好学习氛围中学会本单元内容(见图3-1)。

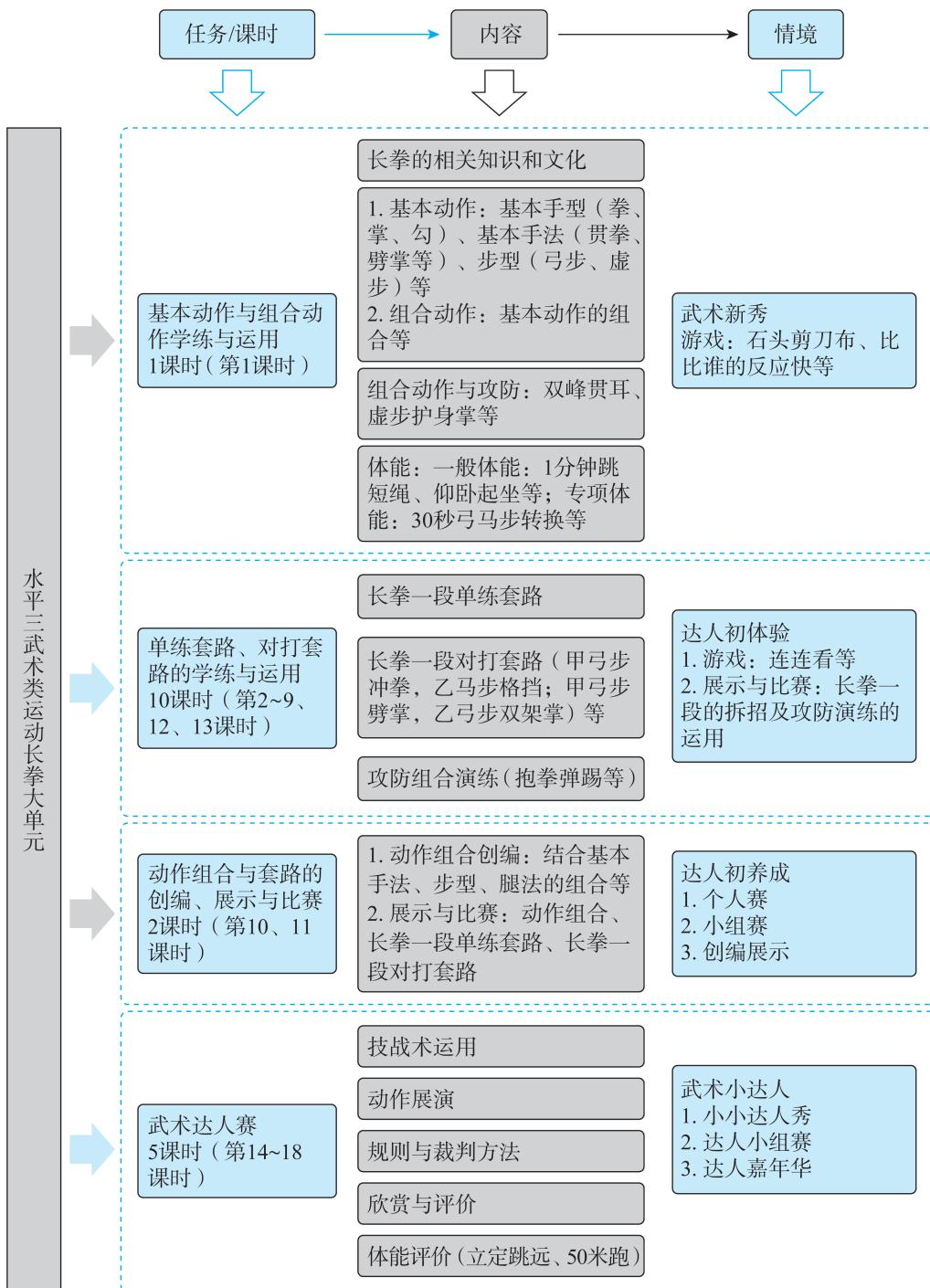


图 3-1 水平三武术类运动长拳大单元教学设计框架图

二、水平三武术类运动大单元教学计划示例

按照水平三学习目标要求,针对该水平段学生特点,以长拳基本手型、手法、步型、腿法、长拳一段套路动作和攻防拆招、基础知识与技能、一般体能和专项体能等进行大单元教学设计,构建水平三武术类运动大单元教学计划(见表 3-1)。

表 3-1 水平三武术类运动大单元教学计划

学习目标	<ul style="list-style-type: none"> 1. 运动能力:了解武术相关知识和安全防护知识,能处理常见的运动损伤;掌握基本的手型、步型及手法、腿法以及长拳一段套路动作和攻防拆招;能在游戏、展示、比赛中运用所学武术基本动作和组合动作,并能与同伴合作进行组合动作的创编和攻防动作的演练;进一步发展肌肉力量、柔韧性、灵敏性、平衡能力等体能。 2. 健康行为:能主动参与校内外武术学练活动;能在武术游戏与比赛中做出合理的安全保护动作,积极面对学练中的消极情绪;主动与同伴交流、分享学习武术的乐趣。 3. 体育品德:在学练中充分展现自信、敢于拼搏、勇于争先的体育精神;能遵守游戏与比赛规则,尊重裁判,尊重对手,形成公平竞争的意识和正确的团队观念;能正确面对比赛结果。 	
主要教学内容	<ul style="list-style-type: none"> 1. 基础知识和基本技能:长拳的基本功、基本动作技术、组合动作技术、长拳一段单练套路和对打套路以及对打和拆招动作;武术项目的相关知识与常见运动损伤的处理方法,以及安全防护知识。 2. 技术运用:基本动作技术、组合动作技术、配合动作技术等在对打套路展演以及攻防拆招动作中的运用。 3. 体能:一般体能(心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、柔韧性)的练习方法;专项体能(拳、腿动作、组合打靶练习)的练习方法。 4. 展示或比赛:班级内或小组间长拳一段单练套路、对打套路以及攻防拆招、组合动作创编的展示与比赛。 5. 规则与裁判方法:知道长拳的比赛规则与裁判方法,能承担班级内比赛的部分裁判工作。 6. 观赏与评价:观赏班级内武术比赛,每学期通过现场、网络或电视观赏不少于 8 次武术类运动项目的比赛或表演,对比赛或表演进行简要评价。 	
重难点	学生学习	发现长拳动作技术学练或展示中存在的问题并积极解决,遵守规则,善于沟通与合作。
	教学内容	学练组合动作、长拳单练和对打套路等技术;攻防拆招的掌握及运用。
	教学组织	武术达人赛组织与策划,引导学生参与不同角色的学练赛。
	教学方法	设计游戏、比赛,创设多种情境,运用信息化技术,组织设计不同类型的的合作形式等。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:借助信息技术等方法,学会长拳一段的基本手法(贯拳、劈掌)的动作要领及结合步型的小组合动作;能在展示或比赛中灵活运用基本手型和手法;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中保持情绪的稳定;正确面对比赛结果;主动与同伴友好相处,不断提升团队协作能力。</p> <p>3. 体育品德:遵守武术礼仪,尊师重道;遵守规则,尊重对手;具备正确的胜负观和责任感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习武术基本手型(拳、掌、勾)、手法(冲拳)和步型(弓步、马步);</p> <p>(2) 武术基本手法(贯拳、劈掌)及结合步型的小组合动作;</p> <p>(3) 拳掌勾小游戏(大屏幕互动小游戏)“石头剪刀布”:武术基本手型的协调变换。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>比比谁反应快(“光电球”):(拳、掌、勾、弓步、马步、冲拳、贯拳、劈掌及组合动作)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>支撑移动、连续蛙跳、原地快速摆腿、快速冲拳。</p>	<p>1. 教师讲解示范,学生先跟随练习,后分组练习。</p> <p>2. 教师讲解游戏规则,组织游戏、优秀小组展示。</p> <p>3. 教师示范,并用语言提示学生一起完成练习;学生以小组为单位,进行体能练习的挑战。</p>
2	<p>1. 运动能力:提高武术手型+步型组合动作质量;掌握步型(虚步)和长拳一段起势(并步抱拳、弓步看拳)动作;积极参与对打套路的展示或比赛;发展肌肉力量、位移速度、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中做出合理的安全保护动作;具有交往与合作能力;培养运用所学知识与技能参与长拳锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德:表现出自信、迎难而上的精神;遵守习练与展演规则;具有团队精神和集体意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 武术竞赛礼仪;</p> <p>(2) 复习武术基本手法(格挡、架掌)和步型(仆步、歇步);</p> <p>(3) 步型(虚步)和长拳一段起势(并步抱拳、弓步看拳);</p> <p>(4) 对打套路——甲弓步冲拳,乙马步格挡;乙弓步冲拳,甲马步格挡。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>比一比,谁是习武小达人——长拳一段起势(并步抱拳、弓步看拳)小组展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>变换节奏跑步、跳绳、弓步跳、并步跳冲拳。</p>	<p>1. 教师创设问题情境,帮助学生了解武术竞赛礼仪。学生观看视频、听取教师讲解示范并跟练,然后两人一组进行对打动作的练习,两两攻防配合,互助纠错,合作展示。</p> <p>2. 教师讲解示范,学生先跟随练习,后分组练习。</p> <p>3. 教师示范,并用语言提示学生分组完成循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:了解动作攻防意识;掌握长拳一段弓步冲拳和马步格挡动作,能对小比赛做出分析与评价;积极参与展示或比赛;发展爆发力、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:具备良好的自我保护意识;保持情绪稳定;具有乐观开朗、善于交往的能力;养成良好的武术锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:能遵守习练与展演规则,懂得尊重对手;具备刻苦顽强、坚持不懈的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 武术不同项目比赛服装要求;</p> <p>(2) 复习步型(虚步)和长拳一段起势(并步抱拳、弓步看拳);</p> <p>(3) 长拳一段弓步冲拳和马步格挡动作;</p> <p>(4) 复习对打套路——甲弓步冲拳、乙马步格挡,乙弓步冲拳、甲马步格挡。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“见招拆招”(小比赛)——每组与相邻小组合作,互换甲乙角色,完成对练比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>立卧撑跳、高抬腿跑、对靶快速冲拳、快速推掌。</p>	<p>1. 教师播放视频,讲解武术不同项目比赛服装要求。教师讲解示范,学生先跟随教师练习,后分组练习。学生观看视频和教师示范后,两人一组进行对打和拆招的练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛要求。学生分成小组进行比赛。教师宣布成绩。</p> <p>3. 教师示范,并用语言提示学生集体完成练习。</p>
4	<p>1. 运动能力:能做出腿法(弹踢)和长拳一段弓步劈掌、抱拳弹踢动作;能在比赛中运用所学动作技术;积极参与比赛;完成体能学练;发展肌肉力量、位移速度、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中能保持情绪的稳定,正确面对比赛结果;主动与同伴友好相处,不断提升团队协作能力。</p> <p>3. 体育品德:遵守武术礼仪,遵守规则,尊重对手,敢于进取;正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 武术裁判方法:武术竞赛场地布局;</p> <p>(2) 复习长拳一段弓步冲拳和马步格挡动作;</p> <p>(3) 腿法(弹踢)、长拳一段弓步劈掌和抱拳弹踢动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>看谁动作快。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯卧撑跳、连续蛙跳、左右连续弹腿、行进间弓步马步转换。</p>	<p>1. 教师播放视频,讲解武术竞赛场地布局。教师通过创设情境激发学生学习兴趣,并进一步讲解示范动作要领,学生先跟随教师练习,后分组练习。教师组织学生展示。</p> <p>2. 教师讲解比赛要求,要求学生以小组为单位,看到武术动作信号提示后迅速做出相应的武术单个动作,做得既快又正确者为胜。教师巡视指导学生练习。</p> <p>3. 教师示范,并用语言提示学生分组完成练习和参与小组内体能挑战。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:了解武术竞赛的规则,能做出长拳一段双峰贯耳和虚步护身掌动作,并能在组合动作和比赛中运用;积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中做出合理的安全保护动作;具有良好的合作沟通能力;养成参与长拳锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德:表现出自信自强;具备不怕困难、尊重对手、积极进取等优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 武术竞赛的规则; (2) 复习腿法(弹踢)、长拳一段弓步劈掌和抱拳弹踢动作; (3) 长拳一段双峰贯耳和虚步护身掌动作; (4) 马步格挡拆招。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长拳一段双峰贯耳和虚步护身掌动作个人展示、小组展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>反向小步跑、高抬腿跑、对靶原地蹬腿、行进间弹腿。</p>	<p>1. 学生观看视频,了解武术竞赛的规则。教师讲解示范,学生先跟随练习,后分组练习。学生两人一组进行对打、拆招练习。教师巡视指导。</p> <p>2. 教师讲解示范,并用语言提示和组织学生进行小组展示及评价。</p> <p>3. 教师示范,并用语言提示学生分组完成循环练习。</p>
6	<p>1. 运动能力:能做出长拳一段双峰贯耳和虚步护身掌动作,在不同情境下体会攻防运用;积极参与比赛和体能学练,发展柔韧性、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在长拳比赛中做出合理的安全保护动作;学练中能控制情绪;乐观开朗,善于交往,具备团队协作意识和竞争意识。</p> <p>3. 体育品德:表现出勇于拼搏的体育精神;遵守比赛规则;具备勇于进取、挑战自我等品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 复习长拳一段双峰贯耳和虚步护身掌动作; (2) 长拳一段第一小节完整动作练习; (3) 情境创设下的对打动作运用。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“小小武术擂台赛”:长拳第一段第一小节动作比试。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>握杆转肩、单臂绕环、步型转换(弓步转马步、弓步转仆步)。</p>	<p>1. 教师讲解示范,学生先跟随练习,后分组练习。学生以小组形式进行套路练习比试,一组练习,另外几组模拟做裁判进行打分。学生根据视频创设的情境,进行合理的两人一组对打动作运用。</p> <p>2. 教师讲解示范比赛规则及动作要求,激励学生积极参与活动,并进行评价。</p> <p>3. 教师示范,并用语言提示学生集体完成练习。</p>
7	<p>1. 运动能力:能做出长拳一段马步格挡和弓步冲拳动作,并能与同伴合作完成对打练习;体会弓步劈掌与弓步双架掌的运用;积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展爆发力、肌肉耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中能正确运用安全防护知识;积极与他人沟通合作;有良好的情绪表现。</p> <p>3. 体育品德:具备勇敢顽强、克服困难的精神;尊重对手,遵守规则;自尊自信,勇于进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 武术裁判方法:长拳动作质量评分方法; (2) 长拳一段马步格挡和弓步冲拳动作; (3) 对打套路练习——(甲)弓步劈掌、(乙)弓步双架掌。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小游戏手型、步型“连连看”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>收腹跳、冲刺跑、步型接力、连续弹踢。</p>	<p>1. 学生通过观看视频了解长拳动作质量评分方法。教师讲解示范,学生先跟随教师练习,后分组练习。教师讲解动作要领,学生两人一组进行对打套路练习。</p> <p>2. 教师讲解游戏规则,组织学生分组参与游戏和小组间比赛。</p> <p>3. 教师示范,并用语言提示学生分组进行循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:知道组合动作的攻防含义,能做出长拳一段弓步双架掌与提膝勾手动作,并能与同伴合作完成对打练习;积极参与展示或比赛;完成体能学练,发展爆发力、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能保持良好心态,与同伴友好相处;表现出良好的情绪控制能力和竞争意识。</p> <p>3. 体育品德:学练中能迎难而上,勇于争先;具备尊重对手、遵守规则、刻苦顽强、勇于挑战等体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武术裁判方法:复习长拳动作质量评分方法; (2) 复习长拳一段马步格挡和弓步冲拳动作; (3) 长拳一段弓步双架掌和提膝勾手动作; (4) 复习对打套路:(甲)弓步劈掌、(乙)弓步双架掌。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组对打动作比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>原地深蹲、左右单脚半蹲原地左右推掌、行进间弓步冲拳。</p>	<p>1. 学生通过观看视频了解长拳动作质量评分方法。教师讲解示范,学生先跟随教师练习,后分组练习。学生两人一组,用所学动作弓步劈掌、弓步双架掌进行对练小比赛,能顺利接招的为胜。</p> <p>2. 学生以小组形式进行对练比赛:每组与相邻小组合作,互换甲乙角色,完成对练比赛。一组练习,另外几组模拟做裁判进行打分。</p> <p>3. 教师示范,并用语言提示学生集体完成练习和参与部分练习的挑战。</p>
9	<p>1. 运动能力:知道武术比赛中的评分方法和组合动作的攻防内涵,能做出长拳一段弓步闪身、虚步护身掌动作,积极参与展示或比赛;参与体能练习,提高上下肢肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能适应多种学练环境的变化,有良好安全防护意识;具有较好的情绪控制能力和团队协作能力。</p> <p>3. 体育品德:培养尚武精神,不怕困难,坚韧不拔,自信自强,诚信自律。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武术裁判方法:武术竞赛项目; (2) 复习长拳一段弓步双架掌和提膝勾手动作; (3) 长拳一段弓步闪身、虚步护身掌动作; (4) 对打套路练习:——(甲)抱拳弹踢、(乙)提膝勾手。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组展示长拳一段弓步闪身、虚步护身掌动作。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>推小车、负重蹲起、利用脚靶进行弹腿和蹬腿的练习。</p>	<p>1. 学生通过观看视频了解裁判方法中的评分方法。教师讲解示范,学生先跟随教师练习,后分组练习。教师示范,学生两人一组进行对打练习。</p> <p>2. 教师组织集体展示、小组展示、个人展示,并进行评价。</p> <p>3. 教师示范,并用语言提示学生分组进行练习和参与组间推小车挑战赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:熟练掌握长拳一段第一小节起势—虚步护身掌的动作,在对打练习中体会攻防内涵;积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展爆发力、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练和比赛中发展良好的竞争意识,保持稳定的情绪;能较好地适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:培养勇于争先、敢于拼搏、遵守规则、公平竞争等品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习长拳一段第一小节起势—虚步护身掌的动作;</p> <p>(2) 复习对打套路——(甲)抱拳弹踢、(乙)提膝勾手。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长拳动作创编赛。</p> <p>3. 体能测试:</p> <p>50米跑、开合跳、行进间正踢腿、行进间弹腿、行进间蹬腿。</p>	<p>1. 教师讲解示范,学生先跟随教师练习,后分组练习。教师示范,学生两人一组进行对打练习。</p> <p>2. 教师讲解创编要求:根据已学动作进行组合动作创编,并对编排合理性进行评价。教师巡视指导学生创编,并组织学生进行互评。</p> <p>3. 教师示范动作方法,并用语言提示学生分组完成循环练习。</p>
11	<p>1. 运动能力:熟练掌握长拳一段马步格挡—收势的完整动作,完成对打练习,积极参与展示或比赛;参与体能练习,发展肌肉力量、反应能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中做出合理的安全保护动作;保持良好的情绪,提高沟通交流能力和配合意识。</p> <p>3. 体育品德:具备顽强拼搏、吃苦耐劳的精神;遵守规则,尊重同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 长拳步型评判方法;</p> <p>(2) 复习长拳一段马步格挡—收势的完整动作;</p> <p>(3) 根据已学动作,创编符合技击原理的攻防组合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组展示,自主执裁(动作演练,尝试执裁)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>定点变向跑、俯卧撑、高抬腿冲拳、行进间左右蹬踢。</p>	<p>1. 学生根据视频学习步型的扣分点。教师讲解示范,学生先跟随教师练习,后分组练习。教师讲解创编要求,巡视指导学生合理创编。</p> <p>2. 教师组织小组进行轮流展示,指导学生自主执裁,并进行评价。</p> <p>3. 教师示范,并用语言提示学生分组完成练习和参与组间练习挑战赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:能有力、流畅地完成长拳一段套路;能在攻防拆招中运用所学动作;积极参与比赛或展示;完成体能练习,发展协调性、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:提高适应变化环境的能力,学练中能积极调控情绪;与同伴合作交流,相互包容,培养参与长拳运动锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德:培养勇敢自信、遵守规则、尊重对手、积极进取等体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 长拳一段完整动作练习; (2) 对打套路:(甲)双峰贯耳、(乙)弓步闪身; (3) 抱拳弹踢拆招——“见招拆招”(小比赛)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长拳动作创编赛(自主执裁)。运用所学动作组合进行小套路创编。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>踢腿胯下击掌、仰卧起坐、连续正踢腿、30秒弓马步转换。</p>	<p>1. 教师讲解示范,学生先跟随教师练习,后分组练习,然后,教师组织学生展示。教师讲解展示及比赛规则:组内或与相邻小组合作,互换甲乙角色,完成对练比赛。学生担任裁判,活跃展示或比赛氛围。</p> <p>2. 教师讲解小套路创编要求与规则,组织学生积极创编并进行合理执裁。</p> <p>3. 教师示范,并用语言提示学生集体完成练习和进行计时、计次挑战赛。</p>
13	<p>1. 运动能力:能做出长拳一段单练完整套路,知道动作学练方法与动作结构;能在展示中运用所学裁判方法;积极参与展示或比赛;参与体能练习,发展肌肉力量、柔韧性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中具有安全防护意识;能积极主动调控情绪;善于沟通、合作与适应环境。</p> <p>3. 体育品德:具备自强不息的精神;尊重裁判,遵守规则,自尊自信,勇于进取;具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 复习武术基本功(手型、步型、手型+步型的组合动作); (2) 长拳一段单练完整套路; (3) 对打套路动作(马步格挡、弓步冲拳;弓步劈掌、弓步双架掌); (4) 观看武术长拳视频,巩固执裁。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组对打动作比赛——每组与相邻小组合作,互换甲乙角色,完成对练比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>反向小步跑、高抬腿跑、快速推掌、步型转换练习。</p>	<p>1. 教师讲解示范,学生先跟随教师练习,后分组练习。教师讲解观看视频要求、执裁方法,并担任裁判进行执裁。</p> <p>2. 学生以小组形式进行对练比赛,一组练习,另外几组模拟裁判进行打分。</p> <p>3. 教师示范,并用语言提示学生分组完成循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14 ~ 18	<p>1. 运动能力:知道比赛规则和裁判方法,参与部分裁判组织工作,能在欣赏展示或比赛中简要评价;在展示和比赛中熟练运用所学的动作技术;积极参与班级内的教学比赛;完成体能练习;进一步发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等。</p> <p>2. 健康行为:能积极主动控制情绪;沉着冷静,善于交往,包容豁达;具有良好的协作意识和竞争意识。</p> <p>3. 体育品德:尊重对手,遵守规则;具有勇于克服困难、敢于拼搏、敢于挑战自我等优良品德及正确的胜负观。</p>	<p>武术达人赛</p> <p>一、达人赛开幕式 教师介绍比赛规则,组织学生6~8人一组,合作完成比赛方案设计、场地布置、赛事管理、裁判评分、成绩汇总等;要求小组成员设计赛事具有合理性、公平性等;要求裁判长统筹,各位裁判以10分制进行举牌评分,取各组平均分决定名次;要求结合班级实际人数分组,并轮换进行比赛及裁判。</p> <p>二、达人赛比赛项目</p> <ol style="list-style-type: none"> 个人赛: <ol style="list-style-type: none"> 武术基本功组合、动作小组合展示或比赛; 长拳一段完整套路比赛。 小组赛: <ol style="list-style-type: none"> 长拳一段完整套路集体比赛; 小组创编套路比赛。 个人对抗小组内循环挑战赛:抽签赛或挑战赛。 <p>三、达人赛闭幕式:</p> <ol style="list-style-type: none"> 优秀学生或小组展演。 分析与评价。 颁奖典礼(设置最佳创意奖、最佳团队奖、最佳默契奖等奖项,裁判组设置公平执裁奖、最佳组织奖、最佳道德风尚奖等奖项)。 <p>四、体能练习菜单:</p> <ol style="list-style-type: none"> 30米冲刺跑、仰卧两头起、10米×4折返跑、1分钟跳绳。 30秒连续左右推掌、30秒步型转换、深蹲接左右弹踢、行进间弹踢冲拳。 	

第二节 水平三武术类运动课时教学设计

水平三武术类运动关注学生综合能力的提升,在学生已熟练掌握基本动作技能和组合动作技能的基础上,增加武术技术练习,在班级展示或比赛中,不断提高学生对武术类运动文化的认知与武术比赛规则的理解,激发学生的武术兴趣与爱好,让学生在武术类运动中享受乐趣,增强体质,健全人格,锤炼意志。

一、水平三武术类运动课时教学设计

本节课坚持“健康第一”教育理念,落实“教会、勤练、常赛”的要求,依据学生运动技能形成和身体发展规律,设计系列主题游戏挑战并融入信息技术,为学生营造富有挑战和趣味性的课堂,使学生通过不同的游戏与比赛掌握武术套路组合和技术运用,建立安全活动规范,树立安全活动意识,并通过小组合作学练、挑战自我,培养学生互帮互助、团结协作、勇于挑战的精神。

(一) 学习目标分析

本节课从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行目标设定,力图激发学生的学习积极性,培养学生的综合能力。

运动能力目标分析:本节课是在已学长拳的基础上,进行新授长拳基本手法的学练。先通过游戏活动了解学生学习基础、运动能力等,再帮助学生在游戏情境中借助信息技术等手段学会长拳一段的基本手法(贯拳、劈掌)的动作要领,结合步型的小组合动作练习不断熟练动作技术,达到能在展示或比赛中灵活运用所学基本功,以及通过学练,进一步发展肌肉力量、协调性等体能。

健康行为目标分析:引导学生认真做热身活动和放松练习,培养良好的运动习惯;通过参与趣味性游戏和比赛,激发学习的热情,逐步提高主动克服学练中消极情绪的能力。

体育品德目标分析:武术类运动需要沉着冷静、勇于拼搏,要引导学生在不断的挑战中突破自我;武术注重礼仪和规则,引导学生时刻展示武术的礼仪,遵守游戏与比赛规则,逐步培养公平竞争的意识。

(二) 教学内容分析

长拳一段是中华武术段位制教材中的内容。贯拳和劈掌是长拳一段基本形态中的动态动作,练习这两个动作需要位移速度、上下肢肌肉力量、灵敏性及协调性。本节课是单元第1课时,主要学习贯拳和劈掌动作。贯拳内旋、力达拳面与劈掌抡臂圆顺、力达掌外沿是本节课的教学重点,贯拳和劈掌接步型组合的灵活运用是本节课的难点。结合教材特性,在教学中设计游戏,通过教师示范、语言提示等学练方法让学生明确动作方向和路线,掌握动作技术要领。

(三) 学情分析

本节课的教学对象是五年级学生。他们在水平二已经掌握了基本的步型、手型和手法,对武术的基本动作与简单组合有一定程度的学练和了解。五年级学生具有一定小组合作意识,对具有挑战性的学练任务表现出较高的学练兴趣。因此,学练中要因势利导,制定适宜的教学目标,以小组合作学习、互助学习、集体练习等形式引导学生投入到武术学习过程中。可采用“光电球”“电子屏幕”等技术手段,在提高学生练习兴趣的同时,将武术动作化难为易,促进学生更容易地掌握武术基本功。

(四) 教学策略分析

1. 情境导入,活跃课堂气氛

结合运动或生活实际创设游戏情境,如通过小游戏“石头剪刀布”“比比谁反应快”

等,不但可以锻炼学生的反应能力,还能巩固学生的步型和基本动作,并以丰富的教学手段、活泼的教学过程、多样的练习形式调动学生学习的积极性。

2. 结伴学练,培养情感交流

课堂教学中采用两人结伴、小队合作等方式进行练习,让学生在合作中增进感情,在师生互动、同伴互助、资源共享的学习过程中体会学练的乐趣。通过在体能比赛中引导学生先明确规则,再通过团队合作一起完成任务,培养学生的规则、诚信意识。

3. 巧用信息设备,提升学练效果

本课采用引导、启发、提问等手段,变教为导,让学生们带着问题去学练,这能更好地锻炼学生的思维能力。积极尝试将“电子书包”“光电球”等技术手段引入体育课堂,通过各种器材道具,引导学生自主学习,提高学生参与体能练习的兴趣。借助“电子书包”中的暂停、慢放、回放和拍摄等功能,使武术教学简单化、有趣化,提高武术教学的有效性。运用“光电球”,培养学生的攻防反应能力。环节设计由易到难,层层递进,而且每个环节都会根据学生的能力组织分层练习,让所有学生都体会成功的喜悦。

4. 问题预设与对策

问题 1:对已学单个动作可能已经忘记,不会做。

对策 1:安排集体复习,帮助回忆巩固已学动作。

问题 2:部分学生动作不熟练,动作衔接不连贯。

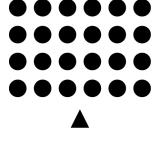
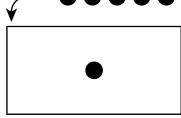
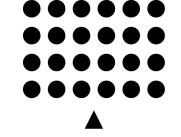
问题 2:运用“魔镜”“电子书包”里录制好的教师示范套路组合视频帮助学生学练。

二、水平三武术类运动课时教学计划示例

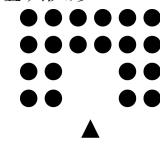
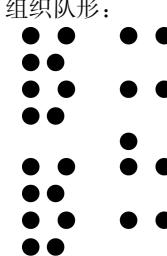
表 3-2 水平三武术类运动课时教学计划示例

主题	长拳一段	课时	18 - 1	班级	五(2)班	人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:借助信息技术等方法,学会长拳一段的基本手法(贯拳、劈掌)的动作要领及结合步型的小组合动作;能在展示或比赛中灵活运用所学基本手型和手法;发展肌肉力量、协调性等体能。 2. 健康行为:学练中保持情绪稳定,正确面对比赛结果;主动与同伴友好相处,不断提升团队协作能力。 3. 体育品德:遵守武术礼仪,尊师重道;遵守规则,尊重对手;具备正确的胜负观和责任感。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能: (1) 复习武术基本手型(拳掌勾)、手法(冲拳)和步型(弓步、马步); (2) 拳掌勾小游戏(大屏幕互动小游戏)“石头剪刀布”:武术基本手型的协调变换; (3) 武术基本手法(贯拳、劈掌)及结合步型的小组合动作。 2. 展示或比赛:比比谁反应快(“光电球”)——(拳、掌、勾、弓步、马步、冲拳、贯拳、劈掌及组合动作)。 3. 体能练习:支撑移动、连续蛙跳、原地快速摆腿、快速冲拳。						

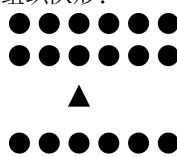
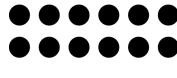
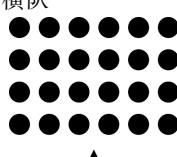
(续表)

重难点	学生学习	结合步型的小组合动作及其在游戏和比赛中的运用。				
	教学内容	正确的手型、手法,以及与武术不同步型组合的灵活运用。				
	教学组织	游戏时合理的组织队形,多种个人、分组学练的结合。				
	教学方法	讲解示范、情境教学、合作学习、游戏与比赛法的灵活运用。				
安全保障	1. 课前检查场地、器材安全情况,组织学生做好相关准备活动。 2. 开展安全教育,引导学生正确使用器材,保持安全距离。 3. 关注学生的身体状况以及生理负荷。	场地器材	武术场地 1 片、音响 1 台、光电球 40 个、泡沫棒 20 根。			
课时结构	具体教学内容	教与学的方法		组织形式	次数	时间(分)
激趣导学 (2分钟)	1. 体育委员整队。 2. 报告出席人数。 3. 师生问好。 4. 宣布本课内容。 5. 检查服装,安排见习生。	1. 整队集合。 2. 师生问好。 3. 介绍本节课内容。 4. 安排见习生。	四列横队 			80 ~ 100
增趣促学 (6分钟)	一、慢跑热身 二、自编武术操	教师: 1. 讲解跑步路线与方法,口令调动队伍成一路纵队慢跑。 2. 在队伍旁口令指挥,进行安全提示。 3. 以口令引导,提示学生做相应动作要求。 学生: 成一路纵队慢跑,注意队形、保持安全间距。 教师: 1. 讲解并示范动作。 2. 组织学生练习。 学生: 1. 成四路纵队完成练习。 2. 积极主动,动作规范。 要求: 注意力集中,手型、步型到位,幅度大,有力度。	慢跑队形  队列队形: 	2	2	140 ~ 160
				1	3	140 ~ 160

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (29分钟)	<p>一、复习武术基本功</p> <p>1. 基本手型: 拳、掌、勾。</p> <p>2. 基本手法: 冲拳。</p> <p>3. 基本步型: 弓步、马步。</p> <p>4. 拳掌勾小游戏“石头剪刀布”。</p> <p>二、武术基本手法</p> <p>1. 贯拳、劈掌。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 结合多媒体视频,讲解示范动作要领。 口令组织学生分8组进行练习。巡回指导,及时纠正错误动作。 <p>要求:</p> <p>讲解清晰,循环播放多媒体视频。</p> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 观看多媒体教学视频,积极思考。 结合视频分组自主练习。 与同伴积极合作,组内进行自评、互评。 <p>要求:</p> <p>每组学生认真练习,小组相互讨论、指导。每次练习2分钟。</p> <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解游戏规则,跟着大屏幕进行“石头剪刀布”游戏。 参与互动游戏。 组织学生两人一组进行游戏。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 积极参与,动作有力。 合作互动,自主评价。 <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 跟着大屏幕进行武术手法的学习。通过讲解与视频游戏进一步巩固基本手法动作,强调武术手法的正确姿势,组织学生练习。 示范、讲解动作。 口令指挥学生分组练习。 组织学生进行展示、评价。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 仔细看教师示范。 认真完成动作练习。 小组积极展示与评价。 <p>要求:</p> <p>动作规范、有力。</p>	组织队形  同上。 组织队形: 	10 ×2	2 ~ 3	130 ~ 150

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	2. 比比谁反应快(大屏幕互动小游戏)。 三、体能练习 1. 一般体能： (1) 3米支撑移动×3组； (2) 3米连续蛙跳×3组； (3) 30米定点快速折返跑×3组。 2. 专项体能： (1) 原地快速摆腿10个/次×3组； (2) 快速冲拳10个/次×3组。	教师： 1. 讲解游戏规则，跟着大屏幕进行互动游戏。 (大屏幕出示动作名称，学生立刻做出相应动作) 2. 组织开展互动游戏。 学生： 1. 积极参与，动作有力。 2. 合作互动，自主评价。 教师： 1. 讲解练习要求及规范，口令指挥。 2. 语言鼓励学生积极参与练习，并提示安全。 3. 引导学生分组进行体能练习。 学生： 1. 听口令，认真完成练习。 2. 与同伴团结协作。 3. 全力以赴，积极完成每一组体能动作。	组织队形：  	10	3.5 ~ 4.5	140 ~ 160
放松恢复(3分钟)	1. 自编放松操(音乐伴奏)。 2. 集合讲评总结。 3. 布置下节课内容。 4. 师生再见。 5. 收回器材。	教师： 1. 示范，口令指挥，组织集体练习。 2. 点评与互动，积极参与；为能与同伴积极配合的同学点赞。 3. 集中整队，与学生互行抱拳礼，与学生道别。 学生： 1. 积极参与，身心放松，缓解疲劳。 2. 认真观看、倾听，积极合作。	组织队形：四列横队 	3	8 ~ 10	160 ~ 180

(续表)

预计 负荷	平均心率	140~160 次/分		
	群体运动密度	75%~80%	个体运动密度	50%~55%
体育 作业	1. 练习弓步、马步 10 次；练习贯拳、劈掌 10 次；自主尝试弓步、马步和贯拳、劈掌的组合练习。 2. 1 分钟跳短绳/组×3；弓步冲拳 10 次/组×2；马步推掌 10 次/组×2。 3. 柔韧性练习：坐位体前屈、横叉。			
课后 反思				
课堂 资源	1. 增趣促学：音乐、国学武术操（自制）。 2. 素养提升：自制多媒体视频、课件。 3. 放松恢复：音乐《白昼之夜》。			

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值，在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

第三节 水平三武术类运动大单元学习评价

武术类运动学业质量是学生完成本学科课程学习后的学业成就表现，水平三的学业质量标准的制订，应结合长拳一段课程的授课内容和水平三学业成就表现的关键特征，以长拳一段的三个核心素养及表现水平为主要维度，通过过程性评价与终结性评价、教师评价与学生评价等多种评价方式的结合，围绕基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能等方面，对学生学业水平进行全面合理的设置，促进学生更积极地学与教师更有效地教，达成学生的运动能力、健康行为和体育品德的整体发展。

一、水平三武术类运动大单元学业质量等级标准

本标准针对水平三武术类运动长拳大单元基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能，依据水平三学业成就表现的关键特征，描述优秀、良好和合格三个等级标准（见表 3-3）。

表 3-3 水平三武术类运动学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> 熟练掌握长拳一段的基本动作技术与组合动作技术,初步掌握对打套路的动作和规则,对拆招有一定的了解,能解释长拳运动项目的起源与发展。 对一般体能和专项体能的练习表现出较高的热情,体能水平明显提高,达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 能做到每学期通过现场或其他渠道观看不少于10次与武术相关的高水平比赛,并能做出重点评价。 在比赛中能遵守规则,能理解并尊重裁判和对手,能主动承担职责,能关心和团结同伴,能在遇到困难时依然坚持完成比赛。 在对抗演练或半实战比赛中能主动做到点到为止,掌握长拳相关的安全防护动作并能运用。 在长拳学练和比赛中能做到乐观开朗、情绪饱满、富有激情,主动积极,善于与同伴交流合作,正确对待比赛结果。 每周能用长拳动作与技法进行不少于5次及以上(每次至少1小时)课外体育锻炼。
良好	<ul style="list-style-type: none"> 掌握长拳一段的基本动作技术与组合动作技术,初步掌握对打套路的动作和规则,对拆招有一定的了解,能描述长拳运动项目的起源与发展。 能积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 能做到每学期通过现场或其他渠道观看不少于9次与武术相关的高水平比赛,并能进行简要评价。 在长拳学练和比赛中能做到乐观开朗、情绪饱满,善于与同伴交流合作。 在对抗演练或半实战比赛中能做到点到为止,了解长拳相关的安全防护动作并能运用。 在参加长拳活动和游戏比赛中,能遵守基本的活动规则和礼仪规范,尊重同伴,尊重裁判,具有合作精神和公平竞争的意识。 每周能用长拳动作与技法或专项体能进行不少于4次(每次至少1小时)课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none"> 学会长拳一段的基本动作技术与组合动作技术,初步掌握对打套路的动作和规则,对拆招有一定的了解,能说出长拳运动项目的起源与发展。 能独立参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 能做到每学期通过现场或其他渠道观看8次与长拳相关的高水平比赛。 在对抗演练或半实战比赛中情绪稳定,能关注同伴,尊重对手。 在教师的提示下能做到点到为止,熟悉长拳项目相关的安全防护动作并能运用。 能按照所学长拳项目的规则,与同伴配合展示所学的动作技术或攻防实战,尊重裁判,有合作精神和公平竞争意识,能接受比赛结果。 每周能用长拳运动技能进行3次(每次1小时)课外体育锻炼。

二、水平三武术类运动大单元学习评价的内容与方法

水平三大单元学习评价内容,主要指学生经过本单元的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。

(一) 评价内容选择

学习评价能真实反映学生学习过程,客观反映体育学习结果。开展学习评价是帮

助学生、教师进行回顾与反思,引导学生形成良好的学习动机的必要程序。水平三武术类运动大单元学习评价内容应围绕核心素养,紧扣学业质量等级标准,结合教学内容,评估学生的核心素养发展水平,具体评价内容主要包括以下三个方面。

运动能力方面:长拳一段的基本技术、组合技术以及套路技术的掌握和攻防技击的运用,武术类运动的基础理论知识、相关规则和安全防护,以及体能的发展。

健康行为方面:参与长拳日常锻炼情况、健康知识与方法的掌握程度、运用长拳健康知识与技能解决实际问题的能力、情绪调控与环境适应能力、健康意识与行为习惯的养成等。

体育品德方面:在武术学练、比赛、展示中表现出来的体育精神、体育道德和体育品格。

(二) 评价方法选择

学习评价应注重过程性评价与终结性评价相结合的原则,全面评价学生的学习结果,可采用小组日志、个人成长记录袋等方式,把学生平时表现记录下来,对不同的行为表现予以评分,使不同基础的学生能获得合理评价,从而激发学习长拳的积极性,树立自信,促进学生通过努力不断提高运动技能水平。

三、水平三武术类运动大单元学习评价示例

(一) 课堂学习评价示例

本课时学习评价示例是依据水平三武术类运动大单元(18-1)课时的学习目标,制定的相关评价内容、方法及标准(见表3-4)。

表3-4 水平三武术类运动大单元(18-1)课时评价表

班级		姓名		总评	
评价维度	评价标准			自评或互评	
运动能力	熟练掌握贯拳、劈掌动作技术及组合动作技术。			☆☆☆	
	在游戏中知道贯拳、劈掌动作路线和方向。			☆☆☆	
	能独立、积极地参与一般体能和专项体能练习。			☆☆☆	
健康行为	在贯拳、劈掌动作技术及组合动作技术学练中精神饱满。			☆☆☆	
	在“比比谁反应快”游戏中积极参与。			☆☆☆	
	在小组活动中能与同伴积极沟通。			☆☆☆	

(续表)

评价维度	评价标准	自评或互评
体育品德	在“比比谁反应快”游戏中遵守规则，积极投入比赛。	☆☆☆
	在贯拳和劈掌接步型组合的灵活运用中具有勇敢顽强的精神。	☆☆☆
	在小组活动中关注同伴、团结同伴。	☆☆☆
备注：优秀(23~27颗☆)、良好(20~22颗☆)、合格(16~19颗☆)、需努力(16颗☆以下)。		

(二) 大单元学习评价示例

水平三武术类运动大单元的评价围绕核心素养，包含运动能力、健康行为和体育品德三个维度的内容，依据水平三武术类大单元学习目标，通过多种方式进行学习评价。本单元评价示例结合表3-5的过程性评价与表3-6的终结性评价，最后按照过程性评价和终结性评价的不同权重，进行得分计算，依据评价等级形成评价结果。

1. 水平三武术类运动大单元过程性评价

本评价表围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面不同维度的具体行为表现，结合水平三武术大单元的整体内容安排及学生学习的要求设定观测点和评分标准，体育教师可依据评分标准，灵活地采用学生自评、互评及师评等方式，实现过程中对每个学生体育与健康学习情况的星级打分，从而将过程性评价落实到教学之中。过程性评价占综合评定的40%。

表3-5 水平三武术类运动大单元过程性评价表

班级		姓名		总评	
评价维度	核心要素	观测点	评价标准	评价星级	
运动能力	基础知识	武术知识	知道武术组合中的动作路线，知道攻防套路的动作设计思路。	☆☆☆☆	
	运动技能	具体技能	将所学的单个动作结合起来进行组合练习，能设计出1~2个攻防小组合。	☆☆☆☆	
	体能	具体内容	能参与一般体能和专项体能的练习，在练习中发展身体肌肉力量、协调性、柔韧性、灵敏性。	☆☆☆☆	

(续表)

评价维度	核心要素	观测点	评价标准	评价星级
健康行为	合作意识	沟通交流	认真练习单个动作并能在小组合作创编中与组员积极交流,在练习与比赛中和同伴积极交流,能参与团队合作。	☆☆☆☆
	情绪调控	情绪稳定	关注自己的情绪,遭受挫折和失败时能保持情绪稳定。	☆☆☆☆
	锻炼意识与习惯	积极主动	能积极参与自主锻炼,主动参与校内外体育锻炼。	☆☆☆☆
体育品德	体育道德	遵守规则	能按照规则参与各种小比赛、攻防赛的活动,按照要求游戏,并能在比赛中遵守规则。	☆☆☆☆
	体育精神	合作精神	能在小组合作中与他人协作创编套路,勇于参与,积极夺分,为团队争光。	☆☆☆☆
	体育品格	责任意识	充满自信,乐于助人,表现出良好的礼仪,正确对待比赛的胜负与成败。	☆☆☆☆
备注:优秀(36~30 颗☆)、良好(29~24 颗☆)、合格(23~17 颗☆)、需努力(16 颗☆以下)。				

2. 水平三武术类运动大单元终结性评价

本评价表围绕基础知识、基本技能与运用、体能和赛季表现设计评价标准,对学生进行大单元学习的终结性评价。以纸笔测试或口头测试形式进行基础知识的评价,依据相应评价标准赋星;依据评价标准,对水平三学生在武术学习中的基本技能与运用、体能(一般体能、专项体能)表现进行评价;依据学生在赛季中参与比赛的积极程度、完成赛事组织与裁判工作、同伴间合作互助以及遵守比赛规则等方面的具体行为表现给予星级评价;由教师综合以上几个评价维度的星级数完成大单元终结性评价。终结性评价占综合评定的 60%。

表 3-6 水平三武术类运动大单元终结性评价表

学生姓名	评价者	总评	
评价内容	评价标准	星级评价	
基础知识	能说出所学武术动作的 8~10 个动作术语,熟练武术基本礼仪、攻防套路的创编原则。	☆☆☆☆	
	能说出所学武术动作的 5~7 个动作术语,知道武术基本礼仪,了解武术攻防套路的创编原则。	☆☆☆	
	能说出所学武术动作的 1~4 个动作术语,了解武术基本礼仪。	☆☆	
	不清楚所学武术动作的相关动作术语以及基础知识。	☆	
基本技能与运用	熟练掌握长拳一段的完整动作、一组攻防组合动作以及动作拆招,能正确运用所学的技术动作参与武术展示和比赛。	☆☆☆☆	
	学会长拳一段的完整动作和一组攻防组合动作,能使用所学的技术动作参与武术展示和比赛。	☆☆☆	
	基本学会长拳一段的完整动作和一组攻防组合动作,能使用所学的技术动作参与武术展示和比赛。	☆☆	
	能做出长拳一段的基本动作,不能运用所学的技术动作参与武术展示和比赛。	☆	
体能 (专项体能与一般体能)	熟悉武术类运动的体能学练方法,主动在课内外参与体能练习,在发展肌肉力量、灵敏性、位移速度、柔韧性等专项体能练习中全部达到标准。	☆☆☆☆	
	知道武术类运动的体能学练方法,能在课内外参与各项体能练习,在发展肌肉力量、灵敏性、位移速度、柔韧性等专项体能练习中基本达到标准。	☆☆☆	
	了解武术类运动的体能学练方法,能按照要求参与体能练习,在发展肌肉力量、灵敏性、位移速度、柔韧性等专项体能练习中部分达到标准。	☆☆	
	对武术类运动的体能学练方法缺乏了解,不能按照要求进行体能锻炼,在肌肉力量、灵敏性、位移速度、柔韧性等专项体能练习中未达到标准。	☆	
赛季表现	积极参与各项比赛,能按照要求完成武术达人赛相关赛事任务,主动与同伴合作互助,有团队精神,恪守比赛规则。	☆☆☆☆	
	参与各项比赛,能按照要求完成武术达人赛相关赛事任务,与同伴合作互助,有较好的团队精神,能遵守比赛规则。	☆☆☆	
	参与部分比赛,在同伴的帮助下能完成武术达人赛相关赛事任务,能与同伴合作,能基本遵守比赛规则。	☆☆	
	在同伴的帮助下能参与比赛,完成部分武术达人赛相关赛事任务。	☆	

备注:优秀(16~12 颗☆)、良好(11~8 颗☆)、合格(7~6 颗☆)、需努力(5 颗☆以下)。

3. 综合评定

水平三武术类运动大单元综合评定采取过程性评价和终结性评价相结合的评定方式。综合评价(总分为24颗☆)=过程性评价+终结性评价。综合评价总分共分为四个等级:优秀(24~21颗☆)、良好(20~18颗☆)、合格(17~14颗☆)、需努力(14颗☆以下)。过程性评价和终结性评价可以按照一定的权重进行综合评定(见表3-7)。

表3-7 水平三武术类运动大单元综合评定表

评价方式	权重	得分(☆)	总分(☆)
过程性评价	40%		
终结性评价	60%		
综合评价(等级)			

第四节 水平三武术类运动跨学科主题学习的教学设计

武术类运动基本运动技能的学练,包括套路练习的过程,都涉及其他学科知识和技能。为了帮助学生掌握动作技术,可以通过观察、分析、实验等活动,将不同学科的概念、内容和活动等整合在一起,在立足核心素养培育的基础上,培养学生分析问题、解决问题的能力,同时促进学生运动技能的提升。

一、水平三武术类运动跨学科主题学习的教学设计

(一) 学情分析

在完成水平三武术类运动大单元学习后,学生已经学会了基本的动作组合与简单的对打动作,在相关学科知识的学习基础上,对重心、重垂线等有一定的了解。水平三的学生能基本做出武术的简单组合动作,对新事物好奇心强、接受能力强,能积极探索力学的相关知识,具备一定的合作探究学习的能力以及分析问题、解决问题的能力。

(二) 跨学科主题学习的教学设计思路

本次跨学科学习活动以“勇闯知识岛”为主题,以长拳一段练习为主线,融入数学、科学、艺术、信息技术等学科知识。教师组织学生开展与主题活动相关的知识与技能的学练,如开展打靶练习、“光电球”反应练习、“不倒翁”游戏等项目,在提高学生动作技能的同时,帮助学生了解重心原理和力的平衡原理的知识,从而能更好地理解武术动作的练习。

二、水平三武术类运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 3-8 水平三武术类运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:通过运用信息技术、音乐、体育等学科知识,知道长拳一段动作中的重心原理和力的平衡原理,能用所学的知识在其他动作上举一反三;发展爆发力、灵敏性,做好手、眼、身、法、步的协调配合。 2. 健康行为:能主动参与“勇闯知识岛”情境任务中的学练,积极参与重心原理和静力平衡力学原理的探索;在学习与练习中能保持良好的情绪,与同伴友好相处;培养安全体育锻炼习惯,并在学练过程中保持积极向上的情绪,积极探索。 3. 体育品德:在情境任务学练中遵守规则,团结合作,树立协作互助的团队意识,培养克服困难的坚韧品质。		
主要教学内容	1. 长拳一段的动作组合及完整动作的练习;通过步型组合了解重心原理。 2. 通过观看视频以及不同的练习方式,帮助学生了解力的平衡原理。 3. 长拳一段对打套路(甲:抱拳弹踢,乙:提膝勾手),帮助学生了解重心原理和力的平衡原理。		
重难点	学生学习	探索重心原理和力的平衡原理在动作中的体现。	
	教学内容	长拳一段动作中的重心原理和力的平衡原理。	
	教学组织	队形变化及分组练习的组织与安排。	
	教学方法	运用信息技术导入问题情境,创设合作学习、探究学习、自主学习等。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:能熟练掌握基本手型与步型的组合动作(马步格挡、弓步架掌),通过观看重心实验,探究重心原理;发展肌肉力量、柔韧性、灵敏性、协调性等体能。 2. 健康行为:能在保证自身安全的前提下完成各项任务,养成安全意识;在学练中能主动与同学合作交流,提高社会适应能力。 3. 体育品德:结合跨学科知识的情境融合,激发探索精神,具备不怕困难、坚韧不拔、挑战自我的良好品德。	1. 结构化的跨学科知识与技能: (1) 通过重心实验视频,讲解重心原理,说明本次活动的主题与具体流程; (2) 击打“不倒翁”,体验重心原理; (3) 结合长拳动作体验重心:手型与步型的结合(马步格挡、弓步架掌)。 2. 展示或比赛: 通过重心原理进行比赛——“比比谁击打得多”。 3. 体能练习: 收腹跳、平板支撑、弓步转马步、原地连续冲拳。	1. 教师播放视频,通过问题情境导入本节课内容,引发学生思考“不倒翁”为什么不容易倒。教师解释物理学知识和武术步型跨学科的关联性;组织组长带领组员进行基本动作的练习;运用纠正错误法指导学生。 2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,要求学生以小组为单位,在小组长的带领下积极参与,并组织小组逐一展示练习成果。 3. 教师演示体能练习方法,学生自主选择练习顺序,完成体能练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:通过观看视频中的重心实验,了解力的平衡原理;掌握弓步、马步、虚步动作的平衡点;发展肌肉力量、协调性、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极参与小组学练与体能练习,在学练中能运用所学进行自我保护,能与同伴友好合作交流。</p> <p>3. 体育品德:具有尚武精神;遵守比赛规则;具备勇于进取、挑战自我的良好品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 复习长拳一段组合动作练习——马步格挡、弓步架掌;</p> <p>(2) 力的平衡练习——燕式平衡、提膝平衡;</p> <p>(3) 力的平衡小游戏——“萝卜蹲”(弓步、马步)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>10秒平衡挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯卧撑、50米快速跑、快速推掌、行进间弓步马步转换。</p>	<p>1. 问题情境导入:武术练习时,怎样提升平衡能力?教师引导学生在实践中感知平衡动作对武术动作的影响;组织学生学练和体会多种平衡动作,巡视指导及帮助。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解平衡挑战赛比赛规则,组织学生参与,宣布成绩,组织优秀小组展示。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生集体完成体能练习。</p>
3	<p>1. 运动能力:积极完成长拳一段对打套路(甲:抱拳弹踢,乙:提膝勾手);借助脚靶和弹力带理解攻防动作;发展灵敏性、协调性、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:有良好武术锻炼习惯;在比赛中保持良好的情绪,并积极主动调节情绪;发展善于交往、团队协作的能力。</p> <p>3. 体育品德:具有尚武精神,在比赛中遵守礼仪和规则,尊重同伴,尊重裁判;具备正确的胜负观、积极进取的品格。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 长拳基本功练习(弹腿、弓步压腿、仆步压腿);</p> <p>(2) 长拳一段对打套路——抱拳弹踢、提膝勾手;</p> <p>(3) 结合脚靶、弹力带体验做相关动作时的重心和力的平衡原理;</p> <p>(4) 长拳二段对打套路(甲:抱拳弹踢,乙:提膝勾手)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>30秒燕式平衡后脚弹力带挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>悬挂举腿、定点快速折返跑、20秒燕式平衡、提膝弹腿。</p>	<p>1. 创设问题情境:当对手进攻时,可以采用哪些动作防守?教师讲述多种防守动作,引出提膝动作;组织学生两人一组进行攻防演练,体会动作重心和力的平衡原理。学生自主分组对打与拆招。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,组织学生分组进行比赛,宣布成绩。</p> <p>3. 教师讲解练习方法,组织学生分组参加循环体能练习。</p>

在本示例中,通过引入重心原理力的平衡原理知识,让学生知道长拳基本功、长拳一段单练以及对打套路中动作形成的力学原理,通过“不倒翁”、弹力带、脚靶等器材,让学生更好地感受长拳一段单练、对打套路动作的力学之美,更好地激发学练积极性。

第四章 水平四武术类运动教学设计与实施

本章以长拳运动为例,落实结构化教学,帮助学生通过水平四武术类运动大单元的学练,提升武术类运动技能水平,全面发展体能;做出正确对待比赛结果、调控情绪、善于沟通与合作等健康行为;培养敢于拼搏、勇于争先等良好的体育品德。本章将对水平四武术类运动涉及的长拳二段、少年连环拳、少年拳第二套内容进行分析归纳,构建六至八年级武术类运动大单元设计与示例、九年级武术类运动大单元设计与示例、水平四武术类运动课时教学设计与示例、水平四武术类运动大单元教学评价、水平四武术类运动跨学科主题学习教学设计与评价,仅供广大体育教师参考。

第一节 六至八年级武术类运动大单元教学设计

本节落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标引领,依据水平四学生的身心特点、学习基础、能力水平,整体构建武术类运动大单元教学内容,遴选教学策略,创设多种比赛情境,关注学业质量的评价,贯彻“教会、勤练、常赛”要求,提升学生成长专项技能的综合应用能力,促进学生核心素养的发展。

一、六至八年级武术类运动大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点

六至八年级学生正处在身体生长速度加快、性征发育并产生体格变化的阶段,在心理方面喜欢新鲜感,具有一定表现欲,毅力较为薄弱;在体能发展方面具有一定的上下肢力量,但核心力量较弱,爆发力水平一般,指、腕关节力量较弱;在认知水平方面可以进行更复杂的思维活动,如逻辑推理、问题解决和抽象思维,具备较强的记忆和学习能力。此阶段需帮助学生成长注意力的维持时间,创设多样且真实的复杂情境,以提升长拳运动的学练效果。

2. 学习基础

六至八年级学生已经掌握了外摆腿等基本功,马步格挡、弓步劈掌、大跃步前穿等

基本动作,长拳一段单练和对打套路;了解了长拳的相关知识和文化,以及长拳运动中损伤的处理方法;具备长拳一段对拆、对打的能力,对长拳的比赛规则、常见犯规动作及裁判方法、常见运动损伤的处理方法有一定的掌握。这些为今后的学习奠定了良好的基础。

3. 能力水平

六至八年级学生能积极参与武术学练,形成运动兴趣;掌握了武术项目的基本知识,学练了部分武术项目的技术,并能在武术展示或比赛中运用;能参与武术比赛的裁判工作,观看武术比赛并能进行简要评价;能主动参与校内外的武术锻炼,理解武术锻炼对健康的重要性;能将武术知识和技能运用于日常生活;在遭受挫折时保持情绪稳定;交往、合作及适应自然的能力较强;在武术的学练中能迎难而上,表现出自信和抗挫折能力;遵守规则,尊重对手并表现出公平竞争意识;具有团队精神,能接受比赛结果。通过大单元教学,进一步帮助学生提高对武术类运动的认知,全面发展体能,形成更稳定的锻炼习惯,并适应多种环境,养成强烈的规则意识。

(二) 大单元教学设计思路

本单元教学内容的设计,依据《课程标准(2022年版)》“目标引领内容”的理念、水平四武术类运动学习目标和内容的要求,聚焦核心素养的整体性,采用结构化的学练方式,结合长拳的运动特点,设计长拳学习任务群,分别是“基本动作与组合动作的学练与运用”“单练套路、对打套路的学练与运用”“动作组合与套路的创编、展示或比赛”“英雄少年赛季”,然后基于任务,确定具有内在关联的长拳教学内容。开展大单元教学时,创设多种复杂学练情境,如攻防演练、对抗情境以及创编等形式,鼓励学生积极参与同伴间的互助学练、小组间与班级内的展示与比赛,以此促进学生掌握与运用动作技能,培养合作意识和竞争意识,形成正确的胜负观,培养敢于拼搏、勇于争先的良好体育品德(见图4-1)。

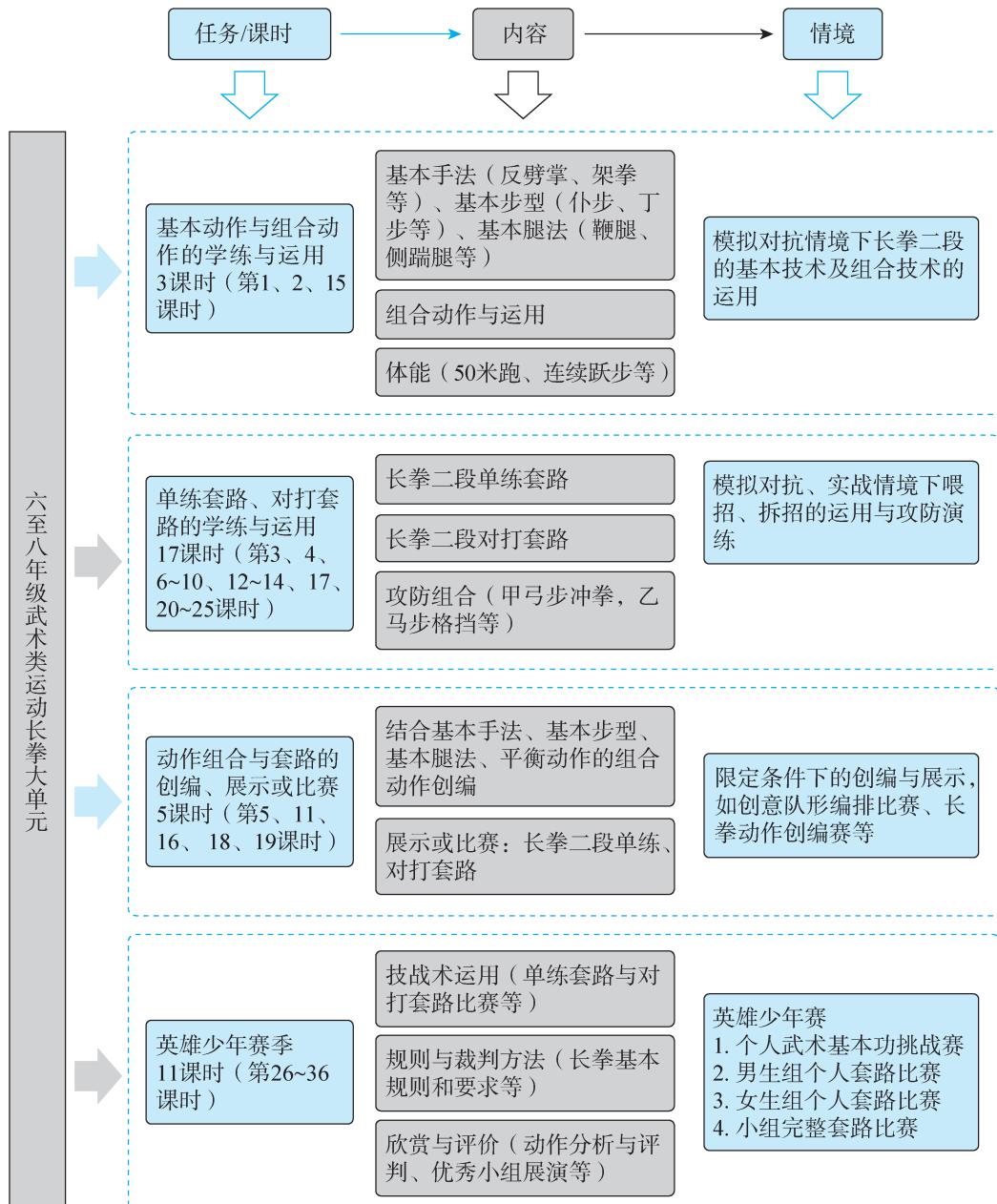


图 4-1 六至八年级武术类运动长拳大单元教学设计框架图

二、六至八年级武术类运动大单元教学计划示例

基于水平四武术类运动学习目标,针对该水平学生,围绕长拳技法特点和基本原理等知识、组合动作技术、长拳二段单练套路和对打套路及攻防拆招、一般体能和专项体能等进行大单元教学设计,以此构建六至八年级武术类运动大单元教学设计示例(见表 4-1)。

表 4-1 六至八年级武术类运动大单元教学计划

学习目标	<p>1. 运动能力:理解长拳的技法特点与动作基本原理;掌握长拳二段单练套路和对打套路,熟练掌握长拳二段攻防拆招并进行简单的组合动作创编,能在游戏、展示、比赛等活动中运用所学动作;能欣赏比赛并对结果做出正确评价;掌握体能的练习方法,进一步发展体能。</p> <p>2. 健康行为:在长拳二段学练过程中有端正的学习态度,养成用长拳二段进行锻炼的习惯;掌握长拳学练中的安全防护和保健知识,能进行常见运动损伤的处理,并积极进行身心恢复;在学练和比赛中能保持良好的情绪,与同伴合作交流,适应游戏与比赛环境变化。</p> <p>3. 体育品德:勇于克服学练中的困难,养成功敢顽强、挑战自我、追求卓越的体育精神;遵守规则,尊重裁判,尊重对手;弘扬自强不息、厚德载物、崇德明礼的尚武精神,形成正确的胜负观和责任意识。</p>	
主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能:长拳的基本技法特点、动作的基本原理,长拳二段相关的基本动作技术、组合动作技术、套路与安全防护知识。</p> <p>2. 技术运用:将长拳二段单练套路展演、对打套路展演以及攻防拆招动作等运用到个人和小组展示或比赛中。</p> <p>3. 体能:一般体能(心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、柔韧性等)的练习方法,专项体能(拳、腿动作和组合打靶)的练习方法。</p> <p>4. 展示或比赛:班级内或小组间基本技术、组合动作、组合动作创编的展示或比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:长拳的比赛规则和裁判方法、部分裁判的具体工作。</p> <p>6. 观赏与评价:获取长拳比赛的相关信息,引导学生欣赏长拳比赛,掌握分析与评价展示或比赛的方法。</p>	
重难点	学生学习	掌握长拳运动的知识和技能,能将所学长拳知识和技能运用到展示或比赛中;明确体能练习的重要性,能全面发展体能;遵守规则,善于沟通与合作。
	教学内容	学练组合动作、长拳单练、对打套路等技术,攻防、拆招的掌握及运用。
	教学组织	英雄少年赛季的组织与策划,引导学生参与不同角色的学、练、赛。
	教学方法	设计各种游戏、比赛,创设问题情境、对抗情境、展示情境等。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能说出长拳的特点、运动风格;能做出并步摆头、上步推掌、弓步冲拳等动作,并在展示或比赛中运用;完成体能练习,发展心肺耐力、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中能较好地调控情绪;主动与同伴沟通与合作。</p> <p>3. 体育品德:学练中表现出不畏困难、吃苦耐劳、敢于进取等体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 长拳的特点、运动风格与基本礼仪; (2) 长拳基本手型十步型组合练习; (3) 长拳二段第一动作(起势:并步抱拳、正踢腿、弓步看拳); (4) 正踢腿强化练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(左右正踢腿 + 左右弓步看拳)反应速度比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 定点快速折返跑; (2) 连续三次蛙跳; (3) 原地快速摆腿; (4) 快速冲拳。 	<p>1. 教师通过短视频创设问题情境,帮助学生了解长拳的特点。学生探究教学重难点,合作解决或寻求教师帮助。教师创设不同难度的踢击悬垂物练习。</p> <p>2. 教师创设游戏情境,学生依据教师手势变换完成练习,准确完成动作且留到最后者获胜。</p> <p>3. 学生自主练习,由组长带领,根据学习卡提示内容,配合背景音乐的转换,进行分组轮换练习,高效地进行体能练习。要求:定点快速折返跑 25 米×3 组;连续三次蛙跳 5 次×3 组;原地快速摆腿 30 秒×3 组;快速冲拳 30 秒×3 组。</p>
2	<p>1. 运动能力:能说出手法、眼法、身法、步法的要求;初步掌握手眼身步法的动作方法与技法运用,积极参与展示或比赛;完成体能学练,发展协调性、爆发力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能将肌肉拉伸放松方法运用到日常体育锻炼中;提升与同伴的合作、交流能力。</p> <p>3. 体育品德:具备勇于进取、不怕困难的体育精神,形成文明礼貌、相互尊重的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 长拳知识:手法、眼法、身法、步法的要求; (2) 复习长拳二段单练套路第一动作(起式:并步抱拳、正踢腿、弓步看拳); (3) 手眼身步法协调练习(弓步变马步冲拳、弓步变仆步切掌、并步接虚步亮掌、平切掌接歇步冲拳)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“多人手眼协调组合”同步比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 反向小步跑; (2) 快速转身冲刺; (3) 弓步跳推掌; (4) 马步跳冲拳。 	<p>1. 教师创设练习情境,学生运用所学长拳眼法、身法、步法知识进行学练,同学间相互指导。教师引导学生探究教学重难点。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则。学生以小组为单位,同时做出相应动作,模仿动作最为相似的小组获胜。教师组织小组逐一展示练习成果。</p> <p>3. 教师演示体能练习方法,学生自主选择练习顺序,完成练习打卡任务单,组长评价学习效果。要求:反向小步跑 25 米×3 组;快速转身冲刺 25 米×3 组;弓步跳推掌 15 次×3 组;马步跳冲拳 15 次×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:能说出长拳的“四击八法”内容,能列举武术竞赛礼仪;能做出跃步劈掌—马步架冲拳组合动作并在情境中运用;完成体能学练,发展肌肉耐力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中发展情绪调控的能力,能团结协作;参与体能练习,能将拉伸放松方法运用到日常体育锻炼中。</p> <p>3. 体育品德:养成文明礼貌、互相尊重、尚武崇德的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 长拳知识:何谓长拳的“四击八法”; (2) 裁判方法:武术竞赛礼仪; (3) 复习长拳二段单练套路第一动作(起式;并步抱拳、正踢腿、弓步看拳); (4) 长拳二段单练套路第二、三动作(跃步劈掌、马步架冲拳); (5) 动作组合练习(并步推掌+正踢腿击练习板、跃步+弓步冲拳击练习板)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>趣味对招比赛:一人对多人(弓步+马步)劈掌。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 变换节奏跑; (2) 连续跃步; (3) 行进间摆腿; (4) 行进间正踢腿。 	<p>1. 教师创设问题情境,帮助学生了解长拳知识与武术裁判方法。教师组织学生集体练习单练动作,分组运用结构化知识与技能完成组合练习。学生合作解决练习中遇到的问题或寻求教师帮助。</p> <p>2. 教师创设故事情境,讲解趣味比赛规则。学生分成若干小组,每个学生承担一次“一”对多人的练习,规定比赛时间内动作完成准确且次数多者获胜。</p> <p>3. 教师运用信息化设备(投影或电子白板等),为学生提供正确动作的示范。组长带领组员监测练习心率,调整运动强度。要求:变换节奏跑 25 米×3 组;连续跃步 30 米×3 组;行进间摆腿 25 米×3 组;行进间正踢腿 25 米×3 组。</p>
4	<p>1. 运动能力:能列举长拳对人体静态、动态技法的要求;能做出长拳二段对打套路第一动作并在对打动作比赛中运用;完成体能学练,发展爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中表现出乐观开朗、善于交往,培养点到为止的意识。</p> <p>3. 体育品德:学练中尊重对手,遵守规则,弘扬见义勇为、崇德明礼的尚武精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 长拳知识:长拳对人体静态动作、动态动作的要求; (2) 越过不同高度障碍物劈练习板练习; (3) 复习长拳二段单练套路第一至第三动作(起式、跃步劈掌、马步架冲拳); (4) 长拳二段对打套路第一动作(甲:起式,乙:起式)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组对打动作比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 俯卧撑; (2) 快速冲拳; (3) 快速推掌; (4) 折返跑+折返点冲拳。 	<p>1. 教师创设生活情境,设置不同高度的障碍物,学生分层选择练习难度;教师用哨音控制,学生听哨音迅速寻找伙伴进行对打动作练习。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生小组间互换角色完成比赛;师生共同执裁,获胜者所在小组每次积 1 分,总积分多的组获胜。</p> <p>3. 教师提供练习菜单,采用 2+1 的方式,各小组依据本组实际体能情况,自主选择练习内容,接着教师通过信息化技术手段进行评价。要求:俯卧撑 15 次×3 组;快速冲拳 30 秒×3 组;快速推掌 30 秒×3 组;折返跑 25 米+折返点冲拳 10 次×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:知道武术谚语的内涵,了解武术竞赛场地的布局;能做出提膝亮掌、弓步双架掌动作并在创意队形编排比赛中运用;完成体能练习,发展肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:初步掌握常见运动损伤的处理方法;发展合作交流能力,表现出包容豁达、乐观开朗。</p> <p>3. 体育品德:学练中能主动克服困难,养成坚持不懈的体育精神,弘扬立身正直、厚德载物的尚武精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武术谚语:未曾学艺先学礼,未曾习武先习德; (2) 武术裁判方法:武术竞赛场地布局; (3) 复习长拳二段对打套路第一动作(甲:起式,乙:起式); (4) 长拳二段单练套路第四、五动作(提膝亮掌、弓步双架掌)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长拳二段第一至第五动作,创意队形编排比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 仰卧交替提膝卷腹; (2) 平板支撑; (3) 行进间弓步马步转换; (4) 行进间跃步。 	<p>1. 教师创设故事情境,组织学生分角色演绎武德小故事,学习武术裁判方法。学生两人一组,复习对打动作。学生观看长拳二段动作视频,跟随视频模仿练习。教师讲解动作重难点,学生学习单练套路。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,组织学生分组进行队形创编比赛。每名组员提供一个方案,小组内通过讨论与模拟演练确定参赛方案,采用小组投票计分方式,获票多的组获胜。</p> <p>3. 教师讲解练习要求与方法,组长带领组员进行练习,在保证动作质量的前提下最先完成练习的小组获胜。要求:仰卧交替提膝卷腹1分钟×3组;平板支撑30秒×3组;行进间弓步马步转换25米×3组;行进间跃步30米×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:能说出长拳攻防技法要求,能解释长拳演练水平评分方法;能做出长拳二段对打套路第二动作并在对打比赛中运用;完成体能练习,发展柔韧性和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:进一步发展交流、协作和互助能力,积极尝试运用长拳的知识与技能进行锻炼。</p> <p>3. 体育品德:学练中表现出刻苦顽强的体育精神,表现出遵守规则、尊重对手的体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 长拳知识:长拳攻防技法的要求; (2) 武术裁判方法:长拳演练水平评分方法; (3) 复习长拳二段单练套路第四、五动作(提膝亮掌、弓步双架掌); (4) 长拳二段对打套路第二动作(甲:跃步劈掌,乙:弓步架掌)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>一人对多人的对打比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 左右仆步穿掌; (2) 行进间动作组合(弓步冲拳 10 次 + 冲拳弹踢 10 次 + 马步推掌 10 次); (3) 弓箭步跳; (4) 站立体前屈下压。 	<p>1. 教师创设问题情境,学生通过自主探究和听取教师的讲解,学习长拳知识。学生运用先集体后分组的形式复习单练套路,教师在重难点位置进行语言提示。教师教授对练套路甲方动作,学生依据所学匹配乙方动作,两人一组进行互换与模仿。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则。学生依据所学对打动作,采用一对二或一对三的比赛形式,由多人发起进攻动作,防守方依据进攻方动作,先防守,再反攻,回合多的组获胜。</p> <p>3. 教师讲解示范动作原理与要求,学生在音乐配合下循环练习。教师给予鼓励并纠错。要求:左右仆步穿掌 20 次 × 3 组;行进间动作组合 × 3 组;弓箭步跳 30 次 × 3 组;站立体前屈下压 30 次 × 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵,了解武术演练水平的等级分的评分方法;能做出马步架冲拳等组合技术动作并在情境中运用;完成体能练习,发展柔韧性、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:发展团队合作能力;增强情感调控能力;心态良好,乐于沟通与合作。</p> <p>3. 体育品德:具备积极进取的体育精神,养成尊重同伴与对手的体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武德谚语:文以凭心,武以观德; (2) 武术裁判方法:无难度的项目、对练和集体项目演练水平等级分的评分; (3) 复习长拳二段单练套路第一至五动作(起式、跃步劈掌、马步架冲拳、提膝亮掌、弓步双架掌); (4) 组合动作练习(马步架冲拳+马步格挡击靶练习、弓步架拳+弓步架掌击靶练习); (5) 长拳二段对打套路第三动作(甲:马步架冲拳,乙:马步格挡)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>情境创设下的对打动作运用展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 握杆转肩; (2) 单腿起跳; (3) 不同方向的跃步劈掌; (4) 行进间动作组合(仆步穿掌+弓步冲拳)。 	<p>1. 教师创设问题情境,帮助学生了解武德谚语与武术裁判方法。教师组织学生集体练习单练套路动作,分组运用,完成组合练习。学生合作解决对打动作练习中遇到的问题。</p> <p>2. 教师创设故事情境,讲解展示规则。学生分成若干小组,两人一组,规定时间后互换动作。师生共同打分,分高的组获胜。</p> <p>3. 教师展示挂图,为学生提供正确动作示范。组长带领组员监测练习心率,及时调整运动强度。要求:握杆转肩 20 次×3 组;单腿起跳 15 次×3 组;不同方向的跃步劈掌 10 次×3 组;行进间动作组合(仆步穿掌 10 次+弓步冲拳 10 次)×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:能说出长拳的呼吸方法及动作质量评分方法;能做出长拳二段对打套路第二、三动作和鞭腿、侧踹腿动作并在比赛中运用;完成体能练习,发展柔韧性、爆发力、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:发展一定的情绪控制力;具有协作意识和竞争意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练中培养刻苦顽强、坚持不懈的体育精神;在比赛中尊重对手、遵守规则;正确对待胜负,具有集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 长拳特点:习练长拳的呼吸方法;</p> <p>(2) 武术裁判方法:长拳动作质量评分方法;</p> <p>(3) 复习长拳二段对打套路第二、三动作(甲跃步劈掌,乙弓步架掌等);</p> <p>(4) 腿法:鞭腿、侧踹腿;</p> <p>(5) 鞭腿、侧踹腿击靶练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(左右鞭腿+冲拳击靶)接力比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 跪压;</p> <p>(2) 动作组合(弹腿+鞭腿+侧踹腿);</p> <p>(3) 往返跑;</p> <p>(4) 快速冲拳。</p>	<p>1. 教师创设问题情境,帮助学生了解长拳呼吸方法和动作质量评分方法。学生集体复习对打套路,分组进行记忆大比拼。教师创设问题情境,帮助学生更好地掌握鞭腿、侧踹腿的发力方法,了解左右腿转换时如何控制好身体的稳定性。教师讲解示范击靶位置,引导学生分组进行击靶练习,巡视纠错。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则:每个学生跑到靶位,完成指定动作后返回起点,击掌后下一个学生出发,动作规范且用时最少的组获胜。</p> <p>3. 教师在场内布置不同的练习区域,讲解示范,并以哨音调动、语言鼓励学生完成练习。要求:跪压30秒×3组;动作组合(左右弹腿各5次+左右鞭腿各5次+左右侧踹腿各5次)×3组;往返跑20米与快速冲拳20次×3组。</p>
9	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵,列举武术竞赛类型;能做出长拳二段对打套路第四动作并在小组对打比赛中运用;完成体能学练,发展柔韧性、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成体育锻炼的习惯;发展良好的情绪控制力。</p> <p>3. 体育品德:遵守武术对打比赛规则;形成正确的胜负观和社会责任感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 武德谚语:平时练武技,危时能防身;</p> <p>(2) 裁判方法:武术竞赛类型;</p> <p>(3) 复习腿法:鞭腿、侧踹腿;</p> <p>(4) 鞭腿、侧踹腿击练习板;</p> <p>(5) 长拳二段对打套路第四动作(甲提膝亮掌,乙搂手勾踢)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组对打动作比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 动作组合(弹腿+鞭腿+侧踹腿);</p> <p>(2) 左右弓步变换;</p> <p>(3) 跳绳;</p> <p>(4) 双臂前后环绕。</p>	<p>1. 教师创设生活情境,引导学生通过演绎武德小故事感受武德谚语。教师结合信息化手段对裁判方法进行举例讲解。学生先集体后分组进行腿法复习,教师进行个别纠错与指导。学生两人一组,一人持板,一人练习,规定时间后角色互换。教师用哨声控制,学生听哨后迅速寻找伙伴进行对打动作练习。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则:小组间互换角色完成比赛,由师生共同执裁,获胜者所在小组每次积1分,总积分多的组获胜。</p> <p>3. 教师提供练习菜单,依据本组实际体能情况,各小组采用2+1的方式,自主选择练习内容,接着教师通过信息化技术手段进行评价。要求:动作组合(左右弹腿各5次+左右鞭腿各5次+左右侧踹腿各5次)×3组;左右弓步变换20次×3组;跳绳100个×3组;双臂前后环绕20次×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵,描述武术竞赛项目分类;能做出长拳二段单练套路第六至第八动作及组合技术动作并在攻防体验赛中运用;完成体能练习,发展肌肉力量、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:有规律地参与课内外体育锻炼;在学练过程中形成自我保护意识。</p> <p>3. 体育品德:养成自信进取、自强不息、尚武崇德的良好品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武德谚语:习武者当立志,人无志事不成; (2) 武术裁判方法:武术竞赛项目; (3) 复习长拳二段对打套路第一至第四动作; (4) 长拳二段单练套路第六至第八动作(右蹬腿、左鞭腿、勾手侧踹); (5) 组合动作练习(蹬腿、鞭腿、侧踹连续击沙袋练习,蹬腿、鞭腿、侧踹交替变换练习)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>新授动作攻防体验赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 推小车; (2) 原地深蹲+左右蹬脚; (3) 左右侧踹腿; (4) 左右鞭腿。 	<p>1. 教师创设练习情境,引导学生感受武德谚语并学习裁判方法。学生间相互指导以提高复习对练动作的效率。教师引导学生探究教学重难点以提升单练动作的质量。学生分组练习,教师巡回指导,引导学生运用结构化的知识提升组合动作的规格和质量。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则:学生以小组为单位,同时做出相应动作,模仿动作最为相似的小组获胜。教师组织小组逐一展示练习成果。</p> <p>3. 教师演示体能练习方法,学生自主选择练习顺序,完成练习打卡任务单,组长评价学习效果。要求:推小车 20 米×3 组;(原地深蹲 10 次+左右蹬脚 5 次)×3 组;左右侧踹腿 20 次×3 组;左右鞭腿 20 次×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵,了解武术比赛顺序的确定方法;能做出长拳二段单练套路第一至第八动作和组合动作并在创编赛中运用;完成体能练习,发展柔韧性、爆发力、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:尝试运用所学知识进行锻炼;发展健康管理意识及环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:学练中遵守礼仪和规则,表现出自尊自信、勇于进取的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 武德谚语:手到脚亦到,方为得玄妙;</p> <p>(2) 武术裁判方法:武术比赛顺序的确定;</p> <p>(3) 复习长拳二段单练套路第一至第八动作;</p> <p>(4) 组合动作改进(弓马步蹬转发力、拳掌出手有力)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长拳动作创编赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯身登山跑;</p> <p>(2) 平板支撑;</p> <p>(3) 行进间弹腿;</p> <p>(4) 行进间蹬腿。</p>	<p>1. 教师通过短视频创设问题情境,帮助学生了解武德谚语和裁判方法。学生探究教学重难点,合作解决或寻求教师帮助。教师按照学生发力感受的强弱组织分层练习。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,学生通过讨论与模拟进行长拳动作创编,师生共同执裁。</p> <p>3. 学生自主练习,由组长带领,根据学习卡提示内容,配合背景音乐的转换,进行分组轮换练习,高效地进行体能练习。要求:俯身登山跑 30 秒×3 组;平板支撑 45 秒×3 组;行进间弹腿 20 米×3 组;行进间蹬腿 20 米×3 组。</p>
12	<p>1. 运动能力:说出十八般兵器名称;解释长拳裁判腿法规格;进一步掌握长拳二段单练套路和对打套路,积极参与对打套路演练;完成体能练习,发展上肢柔韧性、肌肉耐力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成较好的情绪控制能力,表现出乐观开朗、包容豁达、青春活力。</p> <p>3. 体育品德:发展不怕困难、积极进取、敢于拼搏等体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 武术知识:十八般兵器;</p> <p>(2) 复习长拳二段单练套路第六至第八动作;</p> <p>(3) 对打套路第一至第四动作;</p> <p>(4) 长拳裁判腿法规格讲解(弓步、马步)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>对打套路演练。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 展腹屈体;</p> <p>(2) 高抬腿冲拳;</p> <p>(3) 行进间左右蹬踢;</p> <p>(4) 双臂前后环绕。</p>	<p>1. 教师创设故事情境,并进行讲解,帮助学生学习武术知识与裁判方法。学生观看长拳二段动作视频,并跟随视频模仿练习。教师讲解动作重难点,帮助学生复习单练套路。学生运用相邻伙伴交换的方式,进行对打动作练习。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,学生两人一组进行对打套路演练,并在教师的帮助下进行执裁。教师对学生的误判进行示例分析。</p> <p>3. 教师讲解练习要求和练习方法。组长带领组员进行练习,在保证动作质量的前提下最先完成练习的小组获胜。要求:展腹屈体 30 次×3 组;高抬腿冲拳 30 秒×3 组;行进间左右蹬踢 25 米×3 组;双臂前后环绕 20 次×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵;能做出长拳二段单练套路第九动作并在展示与比赛中运用;完成体能练习,发展心肺耐力、协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:形成良好的情绪控制力;能保持比较稳定的心理状态,适应环境。</p> <p>3. 体育品德:具备尊重裁判、尊重对手、坚韧不拔、勇于展现自我的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武德谚语:打拳要长,发劲要短; (2) 长拳虚步护身掌技法分析; (3) 复习长拳二段单练套路第一至八动作; (4) 长拳二段单练套路第九动作(虚步护身掌)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 长拳动作创编赛; (2) 叫号比赛(报名称,做动作)。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 静态背起; (2) 弓箭步跳; (3) 踢腿胯下击掌; (4) 马步蹲起。 	<p>1. 教师通过短视频创设问题情境,帮助学生了解武德谚语。学生在教师的引导下,根据教学重难点进行单练动作的复习,并在这一过程中通过合作探究或寻求教师帮助以解决遇到的困难。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,组织学生分组练习。小组长带领组员进行长拳动作的选择和排序,在赛前进行预演。学生自主执裁与评分,教师进行帮助与指导。叫号比赛由教师执裁,动作质量高且完成速度快的小组获胜。</p> <p>3. 学生自主练习,由组长带领,根据学习卡提示内容,配合背景音乐的转换,进行分组轮换练习,高效地进行体能练习。要求:静态背起 30 秒×3 组;弓箭步跳 25 次×3 组;踢腿胯下击掌 30 次×3 组;马步蹲起 30 次×3 组。</p>
14	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵及长拳拆招动作原理;能做出长拳二段对打套路第五动作及对打、拆招技法并在挑战赛中运用;完成体能练习,发展爆发力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:形成良好的情绪调控能力,保持良好的心态,消除负面情绪。</p> <p>3. 体育品德:培养迎难而上、敢于拼搏、勇于争先的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武德谚语:强中自有强中手,莫在人前自夸口; (2) 长拳知识:长拳拆招动作原理; (3) 长拳二段对打套路第五动作(甲弓步双架掌,乙弓步反劈掌)、拆招动作(勾踢拆招、侧踹拆招、鞭腿拆招)。 (4) 自主创编对打、拆招动作。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>武型我秀:挑战英雄。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 仰卧快速屈体; (2) 原地高抬腿; (3) 后踢腿; (4) 左右提膝冲拳。 	<p>1. 教师创设问题情境,引导学生运用所学长拳知识,分析拆招原理。教师与学生配合演示对打与拆招动作,学生分角色体验对打与拆招动作,并运用所学知识与技能,以小组合作的形式进行对打与拆招动作组合的创编。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则:学生先以小组为单位,进行组内挑战赛,获胜的学生作为小组代表进行班级总决赛,最终能化解招数最多的学生获胜。</p> <p>3. 教师演示体能练习方法,学生自主选择练习顺序,完成练习打卡任务单,组长评价学习效果。要求:仰卧快速屈体 30 次×3 组;原地高抬腿 30 秒×3 组;后踢腿 30 次×3 组;左右提膝冲拳 30 次×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵及长拳动作路线特征;能做出长拳组合动作并在比赛中运用;完成体能练习,发展爆发力、肌肉耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:尝试运用所学的动作进行锻炼;保持比较稳定的心理状态。</p> <p>3. 体育品德:在展示或比赛中遵守规则,勇敢顽强;具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武德谚语:内练精气神,外练手眼身; (2) 长拳知识:长拳动作路线走向特征; (3) 复习长拳二段单练套路第一至九动作、对打套路第五动作、拆招第一动作; (4) 长拳组合动作练习(抡臂砸拳—外摆腿分掌—上步单拍脚—转身砸拳—弓步架拳); (5) 观看武术长拳视频,自主执裁。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>武术擂台赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 反向小步跑; (2) 快速转身冲刺; (3) 左右直摆拳; (4) 立卧撑。 	<p>1. 教师创设故事情境。学生通过自主探究和听取教师讲解,学习长拳知识与动作路线特征。学生运用先集体后分组的形式复习单练与对打套路。教师讲解示范动作组合,组织学生集体演练。学生分小组讨论并合作解决重难点问题,或向教师寻求帮助。学生观看比赛视频,自主执裁,自主评价得分是否与视频得分一致。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则:学生依据所学对打动作,采用1对1比赛形式,动作组合新颖,符合长拳运动特点者获胜。</p> <p>3. 学生观看体能练习示范视频,以小组为单位,在音乐配合下循环练习,教师给予鼓励并纠错。要求:反向小步跑25米×3组;快速转身冲刺25米×3组;左右直摆拳30次×3组、立卧撑12次×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵及长拳创编原则;能做出长拳组合动作及技法并在创编比赛中运用;完成体能练习,发展协调性、肌肉耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:尝试运用所学动作自主制订锻炼计划,形成自主锻炼意识;树立安全保护意识。</p> <p>3. 体育品德:具备勇敢顽强、坚持不懈的体育精神,养成尊重裁判、遵守规则的体育道德,形成尚武崇德、自主自强的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武德谚语:内外合一,形神兼备; (2) 长拳知识:长拳创编原则; (3) 复习长拳二段单练套路第一至九动作、对打套路第五动作、拆招第一动作; (4) 长拳组合动作练习(起手双冲拳—抡臂砸圈—外摆腿拍脚—转身单拍脚—正踢腿); (5) 自主创编(单练套路 4 个动作组合、对打套路 2 个动作组合)。 <p>2. 展示或比赛: 创编大赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 变换节奏跑步; (2) 马步推掌; (3) 靠墙左右单脚站立; (4) 左右直摆拳。 	<p>1. 教师创设生活情境,帮助学生了解武德谚语与长拳知识。学生自主分组复习单练、对打与拆招。教师示范组合动作,运用动作叠加的方式,提供动作学习单,引导学生小组分工模仿动作路线与方法,每 1~2 个学生学习一个动作,再将所有动作串联成一个小组组合相互学练,接着再将所学动作重新排列,将单练与对打套路结合练习。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,引导学生增加动作造型等元素,再以小组为单位进行展示。师生共同执裁,选出最有创意小组。</p> <p>3. 教师提供练习菜单,各小组依据本组实际体能情况,运用运动手环辅助监测心率,自主选择、调节强度。教师运用信息化技术手段进行评价。要求:变换节奏跑步 30 米×3 组;马步推掌和左右直摆拳各 30 次×3 组;靠墙左右单脚站立 30 秒×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵及长拳现代发展历程;进一步掌握长拳二段动作及技法运用;掌握评价方法;完成体能练习,发展肌肉耐力、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极展示,表现出良好的情绪及沟通能力,适应比赛考核环境。</p> <p>3. 体育品德:尊重裁判,遵守规则;诚信自律,公平公正。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 武德谚语:武术讲八法,拳脚要踢打;</p> <p>(2) 长拳现代发展历程;</p> <p>(3) 复习武术长拳二段第一小节单练动作、对打套路第一至第五动作;</p> <p>(4) 观看视频,讲考核规则。</p> <p>2. 考核与评价:</p> <p>(1) 考核(拍摄过程);</p> <p>(2) 考核评价(根据视频评价)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯撑平移;</p> <p>(2) 仰卧交替提膝卷;</p> <p>(3) 弓步左右交换冲拳;</p> <p>(4) 单脚蹲起。</p>	<p>1. 教师创设练习情境,引导学生运用所学武术知识进行学练,并与同学相互指导,共同复习单练与对练动作。教师通过视频讲解与分析,讲解考核要求。</p> <p>2. 学生两人一组进行演练,并运用信息化手段,拍摄演练过程,拍摄完成后,依据视频进行独立评分。</p> <p>3. 教师演示体能练习方法,学生自主选择练习顺序,完成练习打卡任务单,组长评价学习效果。要求:俯撑平移 5 米×3 组;仰卧交替提膝卷 30 次×3 组;弓步左右交换冲拳 30 次×3 组;单脚蹲起左右各 10 次×3 组。</p>
18	<p>1. 运动能力:熟练掌握长拳二段单练动作,基本掌握组合创编方法及技法运用,积极参与“演武秀”;完成体能练习,发展柔韧性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:将所学动作运用于日常锻炼,树立安全防护意识。</p> <p>3. 体育品德:具备尊重对手、遵守规则的体育道德;自尊自信,有正确的胜负观和社会责任感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 拜师学艺(长拳二段单练动作不同形式的练习,加深单练动作记忆);</p> <p>(2) 武艺修行(利用脚靶强化手法、腿法规格,体会发力要点);</p> <p>(3) 武艺提升(单套动作、对打套路组合动作练习,自主创编)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>演武秀。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 行进间踢腿;</p> <p>(2) 障碍跑(遇障碍,做武术动作);</p> <p>(3) 左右提膝冲拳;</p> <p>(4) 马步推掌。</p>	<p>1. 教师创设故事情境,引导学生分角色演绎武德小故事。学生按不同分组形式学练长拳二段单练动作,在班级内与小组间开展合作练习,并利用脚靶强化手法、腿法规格,体会发力要点。教师协助学生创编动作组合,配合创编风格组织演练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,组织学生分组进行队形创编比赛,每名组员提供一个方案,通过小组内讨论与模拟演练确定参赛方案,采用小组投票计分方法,获票多的组获胜。</p> <p>3. 教师运用电子白板演示练习方法,由组长带领组员进行练习,组员共同合作,相互提示、鼓励。要求:行进间踢腿 25 米×3 组;障碍跑(遇障碍,做武术动作)25 米×3 组;左右提膝冲拳 30 次×3 组;马步推掌 30 次×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
19	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵;熟练掌握马步、弓步、仆步转换等组合动作方法及技法运用,积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展爆发力、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:善于沟通与合作;增强情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:具备自尊自信、不怕困难、敢于拼搏、勇于争先的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武德谚语:智者不惑,仁者不忧,勇者不惧; (2) 武术裁判方法:武术套路完成时间; (3) 复习长拳二段单练套路第一至第九动作; (4) 动作强化练习(马步、弓步、仆步转换练习,连续跃步练习,蹬腿、鞭腿、侧踹组合练习)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 长拳创意赛(通过音乐、队形、动作进行创编); (2) 长拳打怪游戏(到点位做动作击碎练习板)。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 仰卧快速屈体; (2) 往返跑原地冲拳; (3) 行进间弓步冲拳; (4) 行进间马步冲拳。 	<p>1. 教师创设问题情境,帮助学生了解武术谚语与裁判方法。学生小组合作复习单练套路,集体模仿动作组合练习。教师教授如何选用器材,学生运用沙瓶、小海绵垫与脚靶等器械,完成动作强化练习。</p> <p>2. 教师讲解创意赛规则:学生分成若干小组展示创意比赛情境,师生共同执裁,评选最有创意的小组。教师随机设置多个点位,学生发现练习板“怪兽”,即击打练习板,1分钟内击中练习板最多的小组获胜。</p> <p>3. 教师运用信息化设备(投影或电子白板等设备),为学生提供正确动作示范,组长带领组员监测练习心率,调整运动强度。要求:仰卧快速屈体 30 次×3 组;往返跑 25 米原地冲拳 10 次×3 组;行进间弓步冲拳 20 米×3 组;行进间马步冲拳 20 米×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵,了解武术比赛服装要求;能做出长拳二段单练套路第十、十一动作及组合动作,并在攻防展演中运用;完成体能练习,发展肌肉耐力、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:表现出良好的锻炼习惯和稳定的心理状态;运用所学知识做好自我安全保护。</p> <p>3. 体育品德:具备敢打敢拼、勇敢顽强的体育精神;养文明礼貌、互相尊重的体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 武德谚语:一日练一日功,一日不练百日空; (2) 武术裁判方法:武术比赛服装; (3) 长拳二段单练套路第十、十一动作(弓步架拳、马步格挡); (4) 弓马步组合练习(弓马步转换击沙瓶,体会发力); (5) 动作组合练习(单拍脚—仆步抢拍—抡臂砸拳、单拍脚—翻腰—抡臂砸拳)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>情境创设下的攻防展演。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 俯撑单手触肩; (2) 左右快速弓步架打; (3) 原地连续弹腿; (4) 原地连续蹬腿。 	<p>1. 教师利用短视频创设问题情境,帮助学生了解武德谚语与武术的服装。学生观看正确动作视频,模仿动作,跟随练习。教师提示动作名称,学生按照名称练习。学生每两人一组踢击沙瓶,体会动作发力点;观看动作组合练习的视频,模仿并分组讨论练习方法,探究学习重难点,合作解决或寻求教师帮助。</p> <p>2. 教师创设生活情境,学生在遇到设定的困境时运用相应的攻防方法摆脱困境,小组合作完成展演。</p> <p>3. 学生自主练习,由组长带领,根据学习卡提示内容,配合背景音乐的转换,进行分组轮换练习,高效地进行体能练习。要求:俯撑单手触肩 20 次×3 组;左右快速弓步架打 20 次×3 组;原地连续弹腿 20 次×3 组;原地连续蹬腿 20 次×3 组。</p>
21	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵,了解武术比赛常用器械;能做出长拳二段单练套路第十二、十三、十四动作及组合动作,并在攻防展演中运用;完成体能练习,发展肌肉耐力、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:发展较好的交流沟通能力,能在课内外锻炼中初步掌握和运用体能锻炼方法。</p> <p>3. 体育品德:在学练中养成勇敢顽强、不断挑战自我的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 武德谚语:冬练三九,夏练三伏; (2) 武术裁判方法:武术比赛常用器械; (3) 复习长拳二段单练套路第十、十一动作; (4) 单练第十二、十三、十四动作(搂手勾踢、弓步反劈拳、丁步勾手亮掌); (5) 长拳拳掌勾击靶练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长拳(推掌+冲拳+勾手+劈掌等)手法击打练习板接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 快速转身冲刺跑; (2) 立卧撑跳起; (3) 动作组合(丁步+马步+弓步); (4) 叠加动作组合(丁步勾手+马步推掌+弓步冲拳)。 	<p>1. 教师创设故事情境,引导学生演绎武德谚语,了解武术裁判方法。教师口令叫出动作名称,学生听口令复习单练动作。教师运用信息技术手段,组织学生分组观看新授动作,按照要求模仿练习,探究动作的重点、难点,通过合作讨论完成学习任务。学生两人一组完成击靶练习,达成默契后,进一步交换练习。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则:每个学生跑到靶位,完成指定动作后,返回起点,击掌后下一个学生出发,动作规范且用时最少的组获胜。</p> <p>3. 教师讲解练习要求和练习方法:由组长带领组员进行练习,在保证动作质量的前提下最先完成练习的小组获胜。要求:快速转身冲刺跑 25 米×3 组;立卧撑跳起 10 次×3 组;动作组合(丁步+马步+弓步)10 遍×3 组;叠加动作组合 6 遍×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
22	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵及武术演练水平评分方法;能做出长拳二段对打套路第六、第七动作,并在丁步组合展演中运用;完成体能练习,发展柔韧性、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:表现出乐观开朗、善于沟通和交流;熟练运用所学技术保护自己和同伴。</p> <p>3. 体育品德:具备坚韧不拔、勇于进取、诚信自律的体育品德;弘扬立身正直、自强不息的尚武精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武德谚语:浇花要浇根,教拳要教人; (2) 武术裁判方法:武术演练水平评分; (3) 复习长拳二段单练套路第十二至十四动作; (4) 丁步; (5) 长拳二段对打套路第六动作(甲:右蹬腿,乙:丁步勾手亮掌); (6) 长拳二段对打套路第七动作(甲:左鞭腿,乙:马步双推掌)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>丁步组合练习展演(丁步抱拳—丁步砍掌—丁步冲拳—丁步推掌—丁步勾手亮掌)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 双臂前后环绕; (2) 动作组合(丁步+马步+弓步); (3) 叠加动作组合(丁步勾手+马步推掌+弓步冲拳); (4) 左右侧踹腿。 	<p>1. 教师创设问题情境,学生通过自主探究和听取教师讲解,学习武德谚语和长拳知识。学生先集体后分组,复习单练套路,教师语言提示重难点。教师教授新动作,学生思考:丁步动作重心应在哪里?教师教授甲方动作,学生思考匹配乙方动作,两人一组互换与模仿。</p> <p>2. 教师引导学生思考:所学的哪些动作可以与丁步组合?教师组织学生以小组为单位,比一比,动作规范且变化多的小组获胜。</p> <p>3. 教师讲解示范动作原理与要求,学生在音乐配合下循环练习,教师给予鼓励并纠错。要求:双臂前后环绕各 20 次 × 3 组;动作组合(丁步+马步+弓步)10 遍 × 3 组;叠加动作组合(丁步勾手+马步推掌+弓步冲拳)6 遍 × 3 组;左右侧踹腿各 20 次 × 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
23	<p>1. 运动能力:说出武术谚语内涵及武术裁判等级;能做出长拳二段单练套路第十五、十六动作及组合动作并在比赛中合理运用;在练习中进一步掌握对打套路组合动作;完成体能练习,发展柔韧性、肌肉耐力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:表现出较好的情绪控制,克服学练中的消极情绪;能做出合理的安全保护动作,适应多种环境。</p> <p>3. 体育品德:养成积极进取、勇敢顽强的体育精神;形成尊重裁判、遵守规则的体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武术谚语:练劲不练力, 劲力打拙力; (2) 裁判方法:武术裁判等级; (3) 复习长拳二段对打套路第六、第七动作; (4) 长拳二段单练套路第十五、十六动作(马步双推掌、翻身跳); (5) 长拳跳跃动作组合练习; (6) 对打套路组合练习(甲弓步冲拳,乙马步格挡;甲弓步劈掌,乙弓步双架掌;甲抱拳弹踢,乙提膝勾手;甲双峰贯耳,乙弓步闪身)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>鲤鱼跃龙门(冲刺跑+翻越不同高度和远度+冲刺跑)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 折返跑; (2) 保加利亚深蹲; (3) 马步开合推掌; (4) 侧手翻。 	<p>1. 教师创设问题情境,引导学生通过自主分析或合作探讨了解武术谚语及裁判方法。教师组织学生集体练习单练动作及对练动作。教师引导学生探究教学重难点以提高单练动作学练过程的效率。学生两人一组进行对打套路练习,合作解决练习中遇到的问题或寻求教师帮助,到规定时间后甲、乙角色互换。</p> <p>2. 教师创设游戏情境,讲解游戏规则:学生以小组为单位,翻过高度最高及远度最远的小组获胜。</p> <p>3. 教师演示体能练习方法,学生自主选择练习顺序,完成练习打卡任务单,组长评价学习效果。要求:折返跑(25米×4一组)×3组;保加利亚深蹲左右各10次×5组;马步开合推掌15次×3组;侧手翻5次×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
24	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵及长拳比赛评定方法;能熟练做出长拳二段单练套路动作并在创编赛中运用;能做出长拳二段对打套路组合动作;完成体能练习,发展爆发力、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:善于沟通和交流,具备良好的协作意识;能在拉伸放松过程中尝试运用武术的健康与安全知识进行健康管理。</p> <p>3. 体育品德:具备勇于进取的体育精神;表现出自强不息、厚德载物的尚武精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武德谚语:架子天天盘,功夫日日增; (2) 复习长拳二段单练套路第一至第十六动作; (3) 长拳二段对打套路第八动作(甲勾手侧踹,乙翻身跳); (4) 对打动作组合练习(甲弓步冲拳,乙弓步拨手;甲冲拳弹踢,乙上架下拍;甲马步架打,乙上步拨手;甲撤步按掌,乙弓步冲拳); (5) 裁判方法:长拳比赛规范评定。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长拳动作创编赛(通过音乐、队形、动作创编合理性进行评价)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 弓箭步走; (2) 仰卧起坐两头起; (3) 弓步跳推掌; (4) 组合腿法(蹬腿+鞭腿+侧踹)。 	<p>1. 教师创设问题情境,学生通过自主探究和听取教师讲解,学习武德谚语。学生运用先集体后分组的形式复习单练套路,加强对打套路第八动作,教师对重难点进行语言提示。学生运用相邻伙伴交换的方式,进行对打动作的学习,互相纠正错误,规定时间后两人角色互换。教师与学生观赏长拳比赛,共同评判比赛。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则:学生以小组为单位参赛,每支队伍进行1分钟的展示,师生共同执裁,得分高的小组获胜。</p> <p>3. 教师讲解示范动作原理与要求,学生在音乐配合下循环练习,教师给予鼓励并纠错。要求:弓箭步走25米×3组;仰卧起坐两头起20次×3组;弓步跳推掌25次×3组;组合腿法(蹬腿+鞭腿+侧踹)10遍×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
25	<p>1. 运动能力:说出武德谚语内涵及套路演练水平的评分方法;能做出长拳二段单练套路第十七、十八动作并在单练套路赛中运用;完成体能练习,发展协调性、肌肉耐力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中表现出良好的合作能力,表现出开朗乐观、包容豁达、阳光活力。</p> <p>3. 体育品德:具备不怕困难的体育精神,养成诚信自律、遵守规则、尊重对手与裁判的体育道德,形成自尊自信、正确对待胜负的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 武德谚语:文修其心,武练其身; (2) 武术裁判方法:武术套路演练水平的评分方法; (3) 复习长拳二段对打套路第八动作; (4) 长拳二段单练套路第十七、十八动作(虚步护身掌、收式); (5) 长拳多种手法击靶练习。 <p>2. 展示或比赛: 长拳二段单练套路小组赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 50 米往返跑; (2) 静态背起; (3) 虚步十原地提膝; (4) 快速摆腿。 	<p>1. 教师利用短视频创设问题情境,帮助学生了解武德谚语及裁判方法。教师开展分组教学,引导学生在小组长的带领下互相鼓励并纠错,提升对练动作的复习效率。学生通过合作或寻求教师帮助解决单练动作学习过程中的困难,提升动作规格。学生两人一组,一人持靶,一人击靶,互相纠正,规定时间后角色互换。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,学生在小组长的带领下自己安排比赛队形和站位,并自主执裁。</p> <p>3. 学生自主练习,由组长带领,根据学习卡提示内容,配合背景音乐的转换,分组轮换练习,高效练习体能。要求:50 米往返跑 $\times 3$ 组;静态背起 30 秒 $\times 3$ 组;虚步十原地提膝 20 次 $\times 3$ 组;快速摆腿左右各 20 次 $\times 3$ 组。</p>
26 ~ 36	<p>1. 运动能力:熟练运用所学的技术动作,能积极参加英雄少年赛季;理解比赛规则和裁判方法,能承担部分裁判工作和组织工作;做好策划、摄影、志愿者等工作,观看展演并能作出分析与评价。</p> <p>2. 健康行为:增强情绪调控能力,心态良好、充满活力;善于沟通合作,适应多种环境。</p> <p>3. 体育品德:具备勇于争先、敢于挑战的体育精神;养成尊重对手、遵守规则的体育品德;形成责任意识、正确的胜负观及集体荣誉感等体育品格。</p>	<p style="text-align: center;">英雄少年赛季</p> <p>一、英雄少年赛季开幕式</p> <p>1. 教师介绍英雄少年赛季比赛内容与规则,介绍比赛项目、设置、规则、裁判方法。</p> <p>2. 教师统计各项目参赛人员,结合班级实际人数成立各个项目的参赛组与裁判组,裁判组包括编排组、打分组、计时组、计分组。</p> <p>二、英雄少年比赛项目</p> <p>小组创编套路比赛;个人、小组基本功展示或挑战赛;男子组个人套路比赛;女子组个人套路比赛;双人对打套路比赛;小组套路展示或比赛;小组对打套路展示或比赛;体能赛:50 米跑、立定跳远、30 秒快速冲拳。</p> <p>三、英雄少年赛季闭幕式</p> <p>优秀个人或小组展演;分析与评价;颁奖典礼;集体展演。</p> <p>四、体能自助菜单</p> <p>1. 平板支撑 30 秒 $\times 3$ 组;原地高抬腿 30 次 $\times 3$ 组;多级跳(3、5、7 级) $\times 3$ 组;弓箭步走 20 米 $\times 3$ 组;左右侧压腿各 50 次 $\times 3$ 组;仰卧快速屈体 30 次 $\times 3$ 组。</p> <p>2. 快速冲拳 40 次 $\times 3$ 组;弓步跳推掌 30 次 $\times 3$ 组;马步跳冲拳 30 次 $\times 3$ 组;行进间正踢腿 20 米 $\times 3$ 组;行进间弓步马步转换 20 米 $\times 3$ 组;左右仆步穿掌 20 次 $\times 3$ 组;左右侧踹腿 20 次 $\times 3$ 组;左右鞭腿各 20 次 $\times 3$ 组。</p>	

第二节 九年级武术类运动大单元教学设计

本节以长拳运动为例,以落实立德树人为根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标引领,对少年连环拳、少年拳第二套套路动作及组合动作技术进行整体设计,创设主题式赛季情境,开展“以武引赛”系列比赛;关注学生个体差异,注重多角色体验,提升学生解决实际问题的综合能力,促进核心素养的形成。在体验武术的乐趣中,掌握武术的基础知识、基本技能、技术运用等,学会调控情绪,善于沟通与合作,具备正确的胜负观,形成敢于拼搏、勇于争先等良好的体育品德。

一、九年级武术类运动大单元教学设计与示例

(一) 学情分析

1. 身心特点

九年级学生思想活跃,有较强的分析问题、解决问题和相互学习的能力,喜爱团队合作,对于新知识、新技能有较强的求知欲。该年龄段学生在生理上处于发育敏感期,尤其是肌肉耐力、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能发展更为敏感;男、女生在体能上存在一定差距,大部分学生具备一定的上下肢力量,但核心力量和爆发力水平一般;初步具备正确的武术价值观。

2. 学习基础

九年级学生已经学习了长拳二段的单练套路和对打套路,能较为熟练地进行长拳技术的运用,对长拳的基本知识和技能有一定的了解,具备对长拳运动中的错误步型或腿法等技术动作的判罚能力,为少年连环拳、少年拳第二套动作学练奠定了基础;同时具备一定的裁判规则和执裁能力,为主题式赛季的开展奠定了一定的基础。

3. 能力水平

九年级学生已经掌握了部分长拳套路,大部分学生具有一定的长拳运动的分析与评判能力,能在比赛中正确运用基本动作技术、组合动作技术和套路;能适应自然环境,遭受挫败时能保持情绪稳定,能完成具有挑战性的学习内容,并能在活动中遵守规则、尊重裁判,具有团队精神和集体意识,能完成中高强度的体能练习,能展现出较好的比赛基本礼仪。九年级的武术学练要进一步加强学生对武术相关原理、历史和文化的理解,提高学生对武术动作的理解程度,并能在不同情境中运用;开展主题式赛季,以赛促练、以赛促学,在比赛中提高学生对裁判规则的理解与运用能力、对武术技能的展示与

运用能力等,在比赛中强化运动技能,形成运动习惯,培养体育品德。

(二) 大单元教学设计思路

依据“目标引领内容”的理念,本单元教学内容的设计,是根据《课程标准(2022年版)》水平四武术类运动的学习目标和内容要求,聚焦核心素养的整体性,结合长拳的运动特点,创设多种复杂学练情境,设计九年级武术学习任务,基于任务开展大单元教学,创设主题式赛季“武创风暴、武出精彩、武型我秀、武风秀采、武剧秀展”等系列比赛,在比赛中运用武术基本动作、组合动作、套路动作、攻防对练等,设计多种角色体验,通过学、练、赛、演提高学生综合能力,促进学生掌握与运用动作技能,增强合作意识和竞争意识,形成正确的胜负观,培养敢于拼搏、勇于争先的良好体育品德(见图4-2)。

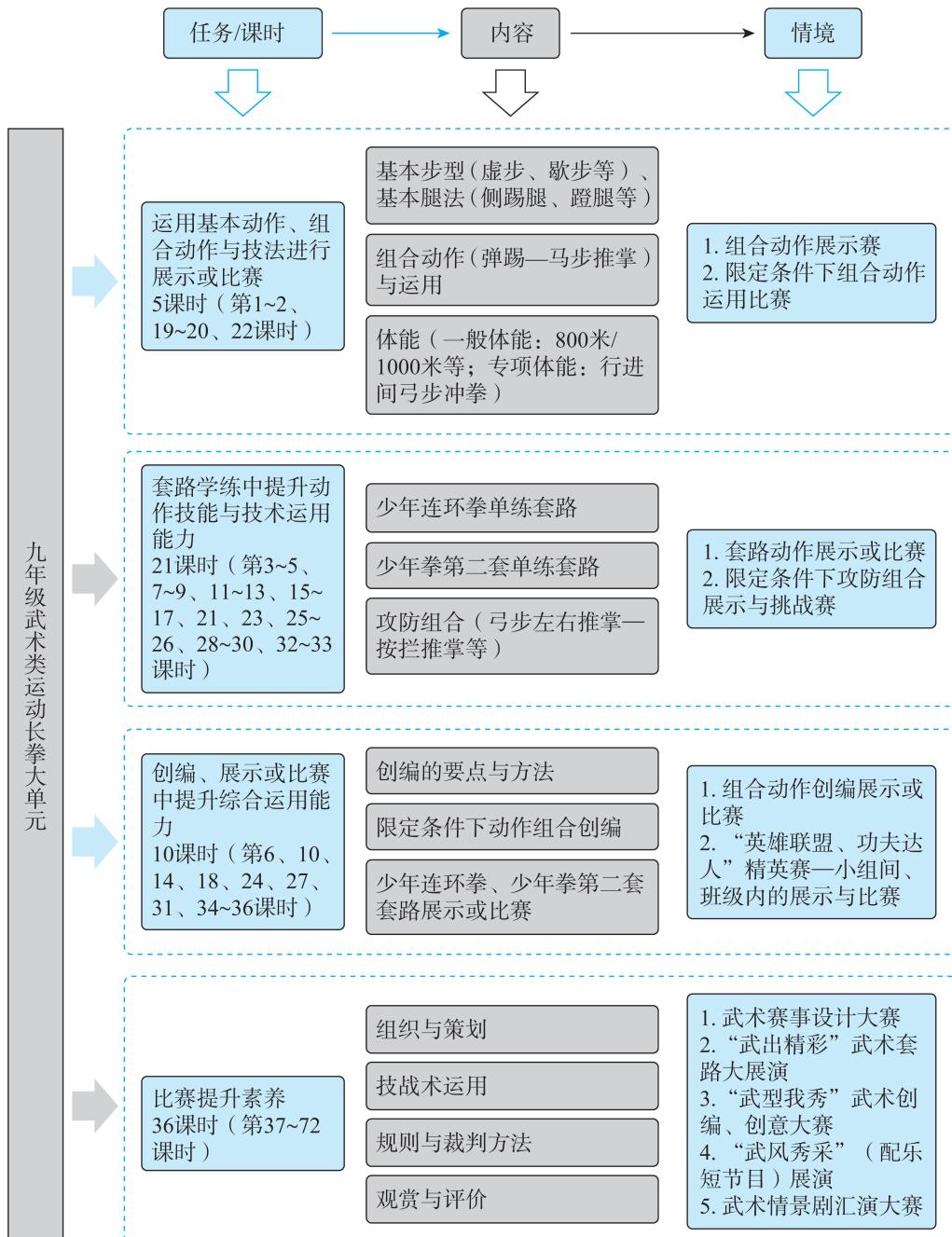


图 4-2 九年级武术类运动长拳大单元教学设计框架图

二、九年级武术类运动大单元教学计划示例

基于水平四武术类运动学习目标,针对该水平学生,围绕长拳运动价值、赛事组织与裁判、组合动作技术原理等知识,以及少年连环拳、少年拳第二套单练套路、攻防拆招、一般体能和专项体能等进行大单元教学设计,以此构建九年级武术类运动大单元教学计划示例(见表 4-2)。

表 4-2 九年级武术类运动大单元教学计划

学习目标	<p>1. 运动能力:理解少年连环拳和少年拳第二套动作技术基本原理,掌握少年连环拳和少年拳第二套基本动作技术和组合动作技术,熟练掌握少年连环拳和少年拳第二套攻防拆招、组合动作创编和整套动作;积极参与主题式赛季,能按照基本的规则参与武术赛事方案设计、少年连环拳和少年拳第二套的展演和比赛、创编大赛、配乐短节目大赛、武术情景剧,能对展示或比赛进行分析与评价;在学练中进一步发展一般体能与专项体能。</p> <p>2. 健康行为:能利用业余时间自觉运用所学拳术进行锻炼;熟练运用所学知识与技能保护自己与同伴,能主动消除运动中产生的疲劳,并积极进行身心恢复;在展示及比赛中保持良好的情绪,积极主动调节负面情绪;在主题式赛季中具备团队协作意识,不断提升合作能力。</p> <p>3. 体育品德:积极应对学练和赛季中遇到的困难,表现出敢于拼搏、勇于争先、沉着冷静的体育精神;在拳术展示及主题赛季的比赛中遵守规则,尊重裁判,尊重对手;具有正确的胜负观和责任感。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:少年连环拳和少年拳第二套相关的基本功、基本动作技术、组合动作技术及套路;长拳项目相关的基本原理、特点、价值,制订长拳运动学练计划的方法。</p> <p>2. 技术运用:少年连环拳和少年拳第二套的各种动作技术在攻防实战、创编、展示或比赛中的运用。</p> <p>3. 体能:柔韧性、灵敏性、肌肉耐力、协调性、肌肉力量等一般体能练习,连续正踢腿、抡臂砸拳、跃步前穿、侧踹、步型转换等专项体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:个人基本功挑战赛,小组间、班级内的组合动作创编比赛,运用少年连环拳和少年拳第二套动作技术的单练套路、攻防拆招的展演或比赛;参与主题式赛季武术赛事方案设计、少年连环拳和少年拳第二套的展演和比赛、创编大赛、配乐短节目大赛、武术情景剧。</p> <p>5. 规则与裁判:长拳项目和主题赛季的比赛规则、裁判方法、裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:长拳项目的各种比赛或表演信息,引导学生欣赏各类比赛、表演、配乐赛和情景剧,做出高水平分析与评价。</p>
重难点	学生学习
	发现拳术动作技术学练、展示和主题赛季中存在的问题并积极解决。
	教学内容
	学练组合动作、拳术套路等技术,攻防、拆招的掌握及运用。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:理解武术特点和价值;能做出基本手型和步型及技法运用;积极参加展示或比赛;参与体能学练,发展肌肉力量、柔韧性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:面对比赛失利时,具备较好的情绪调控能力,积极沟通与合作。</p> <p>3. 体育品德:在学练中遵守武术礼仪,敢于拼搏,尊师重道;在比赛中做到公平公正;遵守规则,尊重对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武术的特点与价值; (2) 武术基本手型:拳、掌、勾; (3) 武术基本步型:弓步、马步、仆步、虚步、歇步。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>比赛:比谁反应快(拳、掌、勾,弓步、马步、仆步、虚步、歇步)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 单脚跳; (2) 支撑移行; (3) 弓步转马步; (4) 跳起下落成马步。 	<p>1. 教师创设问题情境,帮助学生了解武术的特点与价值。教师讲解示范,学生先跟随练习,后分组练习。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生参与比赛、宣布成绩、获胜小组展示。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生以小组为单位完成体能练习。要求:单脚跳 30 次×2 组;支撑移行 2 圈×2 组;弓步转马步 20 次;跳起下落成马步 15 次×2 组。</p>
2	<p>1. 运动能力:能做出步型组合动作,积极参与步型组合创编赛;完成体能练习,提高肌肉力量,发展协调性、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能运用所学武术技能参与课余锻炼;表现出较好的情绪调控能力,保持良好心态,适应多种环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出迎难而上、敢于拼搏的精神;具有遵守规则、公平公正和较强的规则意识;具备较强的责任心与正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 武术步型组合练习: ① 马步格挡接弓步冲拳; ② 弓步推掌接虚步插掌; ③ 仆步按掌接弓步推掌。 <p>(2) 步型与步型转换创编(3 种以上步型)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>步型组合创编赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 仰卧“两头起”; (2) 收腹跳; (3) 30 秒马步接顶膝; (4) 左右马步格挡冲拳。 	<p>1. 问题情境导入:步型之间转换如何发力?教师讲解创编要求和原则,组织学练,引导学生进行创编动作研究。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解创编赛规则,组织学生参与、宣布成绩、小组展示。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生集体完成体能练习。要求:仰卧“两头起”20 次×2 组;收腹跳 20 次×2 组;30 秒马步接顶膝×2 组;左右马步格挡冲拳 20 次×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:能说出少年连环拳第一组动作名称,并在“南拳北腿”挑战赛中灵活运用;完成体能练习,发展肌肉力量、位移速度、肌肉耐力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能运用所学知识进行体育锻炼;在学练中具备自我保护的意识;在学练中保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在参与学练和比赛中表现出顽强拼搏、吃苦耐劳的精神;具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 长拳安全防护知识; (2) 少年连环拳第一组动作——并步抱拳、弓步冲拳、弹踢冲拳: <ol style="list-style-type: none"> ① 原地连续冲拳; ② 连续左右冲拳。 (3) 弓步冲拳辅助练习(利用脚靶): <ol style="list-style-type: none"> ① 原地左右冲拳击靶; ② 上一步冲拳击靶; ③ 弓步冲拳击靶。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 弓步冲拳、弹踢冲拳分组练习、集体展示; (2) “南拳北腿”挑战赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 立卧撑跳; (2) 30 米冲刺跑; (3) 30 秒连续左右冲拳击靶; (4) 弓步左右冲拳。 	<p>1. 问题情境导入:武术练习时安全注意事项有哪些?教师示范指导学生学习少年连环拳第一组动作,并在小组学练过程中巡回指导。教师设置条件,利用脚靶辅助教学,引导学生分组探究,组织学生学练。</p> <p>2. 教师创设展示情境,组织学生分组、集体展示;讲解“南拳北腿”挑战比赛规则,组织比赛,宣布成绩。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生在小组长带领下完成体能练习。要求:立卧撑跳 20 次×2 组;30 米冲刺跑 4 组;30 秒连续左右冲拳击靶×2 组;弓步左右冲拳 20 次×2 组。</p>
4	<p>1. 运动能力:能做出少年连环拳第一组动作并在攻防演练中灵活运用,积极参与“弹踢争霸”赛;完成体能练习,发展肌肉力量、位移速度、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中保持良好的情绪;表现出积极乐观,善于沟通与合作。</p> <p>3. 体育品德:能积极应对学练中的困难,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神;具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 弹踢辅助练习(利用橡皮筋和脚靶辅助); (2) 少年连环拳第一组动作:弹踢冲拳接马步冲拳动作; (3) 弹踢冲拳、马步冲拳攻防演练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“弹踢争霸”赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 立卧撑跳; (2) 推小车; (3) 行进间弓步冲拳; (4) 连续弹踢击靶。 	<p>1. 教师设置条件,利用橡皮筋和脚靶辅助教学,组织学生分组学练、研讨。教师创设对抗情境,组织学生两人一组进行弹踢冲拳、马步冲拳攻防演练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解“弹踢争霸”赛规则,组织学生参与,宣布成绩,组织优秀个人展示。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生分组循环完成体能练习。要求:立卧撑跳 20 次×2 组;推小车 15 米×3 组;行进间弓步冲拳×2 组;连续弹踢击靶 30 次×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:能做出少年连环拳第一组动作,说出攻防含义,积极参与攻防挑战赛;完成体能练习,发展心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中具备自我保护的意识;保持情绪稳定,积极主动调节负面情绪;乐观开朗,善于交往。</p> <p>3. 体育品德:在学练中具有尚武精神;能做到遵守规则,尊重同伴,服从裁判;具备正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习少年连环拳第一组完整动作:</p> <p>① 单人对镜练习;</p> <p>② 小组练习;</p> <p>③ 集体学练。</p> <p>(2) 少年连环拳第一组动作攻防演练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>攻防挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 800 米/1000 米跑;</p> <p>(2) 双人坐位体前屈;</p> <p>(3) 弓步左右交替跳;</p> <p>(4) 行进间马步冲拳。</p>	<p>1. 教师提示第一组动作要点及注意事项,组织学练。教师创设对抗情境,组织学生两人一组进行弓步冲拳、弹腿冲拳、马步冲拳攻防演练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解攻防比赛规则,组织参与、宣布成绩、优秀小组展示。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生集体完成体能练习。要求:800 米/1000 米跑×1 组;双人坐位体前屈 20 次×2 组;弓步左右交替跳 30 次×2 组;行进间马步冲拳 20 次×2 组。</p>
6	<p>1. 运动能力:了解武术竞赛的场地与器械规定,以及长拳的评分标准;能做出少年连环拳第一组动作,积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、爆发力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能利用业余时间自觉进行少年连环拳锻炼;在比赛中保持良好的情绪;表现出乐观开朗、善于交往能力。</p> <p>3. 体育品德:积极面对学练中的困难;表现出公平竞争的体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习少年连环拳第一组完整动作;</p> <p>(2) 武术竞赛规则。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>少年连环拳第一组小达人争霸赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 连续蛙跳;</p> <p>(2) 立卧撑跳;</p> <p>(3) 30 秒拳法组合打靶;</p> <p>(4) 原地深蹲接左右冲拳。</p>	<p>1. 问题情境导入:武术竞赛中长拳如何评判名次?比赛对场地与器械有哪些要求?教师组织学生学习武术竞赛中场地与器械的相关规定、长拳的评分要点,提示第一组动作要点及注意事项,组织学练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,宣读比赛规则,组织比赛,安排学生裁判、统计、宣读成绩。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生分组循环完成体能练习。要求:连续蛙跳 15 次×2 组;立卧撑跳 15 次×2 组;30 秒拳法组合打靶×2 组;原地深蹲接左右冲拳 20 次×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:能做出弓步左右推掌等动作并运用相关技法,积极参与展示或比赛;完成体能练习,提高肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在学练中做出合理的安全保护动作;在展示中保持良好的情绪;培养较好的沟通交流能力和合作意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练中具有顽强拼搏、吃苦耐劳的精神;具有诚信自律和公平竞争意识;具有团队精神和集体意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 推掌、按掌动作要领与技击要点; (2) 少年连环拳第二组动作:弓步左右推掌、按拦推掌; (3) 按拦推掌攻防演练,分组模拟攻防练习; (4) 上架蹬腿:利用脚靶辅助练习,要求力达脚跟。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 第二组动作集体展示; (2) 小组攻防挑战赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 单脚跳; (2) 俯卧撑; (3) 30秒左右推掌快速击靶; (4) 弓步连续推掌。 	<p>1. 问题情境导入:推掌、按掌力点在什么位置?教师创设对抗情境,组织学生模拟攻防练习(两人一组)。教师设置条件,利用脚靶辅助教学,组织学生分组研讨并进行学练。</p> <p>2. 教师创设展示情境,组织学生进行集体、小组教学展示。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生分组循环完成体能练习。要求:单脚跳 20 次×2 组;俯卧撑 20 个×2 组;30 秒左右推掌快速击靶×2 组;弓步连续推掌 30 次×2 组。</p>
8	<p>1. 运动能力:能做出上架蹬腿等组合动作,知道攻防含义,积极参与蹬远创意挑战赛;完成体能练习,提高肌肉力量、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在出现动作失误时,能较好地控制情绪;表现出乐观开朗,善于交往,充满活力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中具有勇于争先、敢于拼搏的体育精神;能做到遵守比赛规则;正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 少年连环拳第二组动作:上架蹬腿、马步推掌; (2) 上架蹬腿攻防演练,分组模拟攻防练习(两人一组)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>蹬远创意挑战赛(蹬小球比远度+创意造型)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 悬挂举腿; (2) 50米冲刺跑; (3) 左右提膝冲拳; (4) 30秒连续蹬腿。 	<p>1. 问题情境导入:上架蹬腿时如何发力?力点在什么位置?教师设置条件,利用橡皮筋辅助教学,引导学生分组探究,组织学生学练。教师创设对抗情境,组织学生两人一组,模拟上架蹬腿攻防练习。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织比赛,统计成绩,宣读成绩。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生分组循环完成体能练习。要求:悬挂举腿 10 个×2 组;50 米冲刺跑×3 组;左右提膝冲拳 20 次×2 组;30 秒连续蹬腿×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:能做出少年连环拳第二组动作,积极参与展示;完成体能练习,提高位移速度、肌肉力量、爆发力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中做出合理的安全保护动作;在展示中保持良好的情绪;表现出乐观开朗,善于沟通与合作,具有团队协作能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练中表现出顽强拼搏、吃苦耐劳;做到尊重同伴,规则意识强;具有团队精神和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 少年连环拳第二组动作:上架蹬腿接马步推掌;</p> <p>(2) 复习少年连环拳第二组完整动作;</p> <p>(3) 拳术竞赛欣赏(南拳)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>第二组动作小组展示或比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 30米冲刺跑;</p> <p>(3) 30秒连续马步推掌;</p> <p>(4) 30秒连续正踢腿。</p>	<p>1. 问题情境导入:你看过南拳比赛吗?教师设置条件,利用橡皮筋辅助教学,组织学生分组探究、学练,进行集体、小组及个人教学展示。</p> <p>2. 教师创设展示情境,示范、组织并以语言提示学生合作完成比赛。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生集体完成体能练习。要求:俯卧撑 $20 \text{ 个} \times 2 \text{ 组}$;30米冲刺跑 $\times 3 \text{ 组}$;30秒连续马步推掌 $\times 2 \text{ 组}$;30秒连续正踢腿 $\times 2 \text{ 组}$。</p>
10	<p>1. 运动能力:理解拳术比赛规则,能做出少年连环拳第二组动作并积极参与展示或比赛;完成体能练习,提高肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中做出合理的安全保护动作;能合理控制情绪,表现出乐观开朗、青春活力。</p> <p>3. 体育品德:能遵守比赛规则,尊重裁判,公平公正;具备正确的胜负观和责任感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习少年连环拳第二组完整动作;</p> <p>(2) 拳术竞赛欣赏(长拳对练套路)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>少年连环拳第二组小达人争霸赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30秒拳法组合打靶;</p> <p>(2) 连续蛙跳;</p> <p>(3) 弓步左右冲拳;</p> <p>(4) 深蹲跳起下落成马步。</p>	<p>1. 教师播放武术比赛视频,组织学生观摩。教师组织学生复习第二组动作并巡视纠正。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,宣读比赛规则,组织比赛,安排学生裁判、统计,宣读成绩。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生集体完成体能练习。要求:30秒拳法组合打靶 $\times 2 \text{ 组}$;连续蛙跳 $15 \text{ 次} \times 2 \text{ 组}$;弓步左右冲拳 $30 \text{ 次} \times 2 \text{ 组}$;深蹲跳起下落成马步 $30 \text{ 次} \times 2 \text{ 组}$。</p>
11	<p>1. 运动能力:能理解弓步双冲拳等动作技术要领及攻防含义,积极参与展示;完成体能练习,提高肌肉力量、心肺耐力、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:熟练运用所学的技术保护自己或同伴;在学练中充满活力,积极主动调节负面情绪;发展较好的沟通交流能力。</p> <p>3. 体育品德:具备顽强拼搏、吃苦耐劳的精神;遵守规则,尊重对手;具有团队精神和责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 少年连环拳第三组动作:弓步双冲拳、抱拳蹬腿、弓步冲拳;</p> <p>(2) 抱拳蹬腿攻防演练,分组模拟攻防练习(两人一组);</p> <p>(3) 抱拳蹬腿:利用脚靶辅助练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 第三组动作展示;</p> <p>(2) 小组攻防挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 单脚跳;</p> <p>(2) 俯卧撑;</p> <p>(3) 30秒左右推掌快速击靶;</p> <p>(4) 深蹲接左右弹踢。</p>	<p>1. 教师创设问题情境:弓步双冲拳如何发力?教师创设对抗情境,组织学生两人一组,模拟抱拳蹬腿攻防练习。</p> <p>2. 教师创设展示比赛情境,讲解要求,组织学生集体展示和小组间的比赛展示。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生分组循环完成体能练习。要求:单脚跳 $30 \text{ 次} \times 2 \text{ 组}$;俯卧撑 $20 \text{ 个} \times 2 \text{ 组}$;30秒左右推掌快速击靶 $\times 2 \text{ 组}$;深蹲接左右弹踢 $20 \text{ 次} \times 2 \text{ 组}$。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:能做出弓步冲拳接马步架打动作组合,积极参与展示;完成体能练习,发展肌肉力量、爆发力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能利用课余时间自觉参与拳术锻炼;在展示中保持良好的情绪;发展较好的沟通交流能力。</p> <p>3. 体育品德:具备顽强拼搏、坚持到底的精神;遵守规则,表现出公平竞争的意识;具有责任意识和正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 少年连环拳第三组动作:弓步冲拳接马步架打动作组合;</p> <p>(2) 弓步双冲拳—抱拳蹬腿—弓步冲拳—马步架打组合动作;</p> <p>(3) 组合创编:结合基本手法、基本步型、基本腿法组合动作创编。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组创编成果展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 立卧撑跳;</p> <p>(2) 定点快速交叉步跑;</p> <p>(3) 弓步跳;</p> <p>(4) 左右提膝推掌。</p>	<p>1. 教师讲解组合动作技术演练,组织学生跟随练习、参与练习并巡视和指导。</p> <p>2. 教师创设展示情境,讲解组合动作学练要求,组织学练、优秀小组及个人展示。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生集体完成体能练习。要求:立卧撑跳 30 个×2 组;定点快速交叉步跑×2 组;弓步跳 30 次×2 组;左右提膝推掌 30 次×2 组。</p>
13	<p>1. 运动能力:能做出少年连环拳第三组动作,并在攻防中运用所学技术,积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能自觉参与拳术锻炼;在展示中做出合理的安全保护动作;发展一定的沟通交流能力,具有配合意识。</p> <p>3. 体育品德:具备积极进取、坚持到底的精神;积极参与展示,尊重同伴;具有团队精神和正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习少年连环拳第三组完整动作;</p> <p>(2) 攻防演练:分组模拟攻防练习(两人一组)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 第三组动作小组展示或比赛;</p> <p>(2) “你正我反”小组赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 50 米冲刺跑;</p> <p>(2) 屈臂平板支撑;</p> <p>(3) 马步格挡+弓步冲拳+弹踢冲拳组合;</p> <p>(4) 深蹲跳起接马步。</p>	<p>1. 教师创设对抗情境,组织学生两人一组模拟第三组动作攻防练习。进行集体、小组及个人教学展示。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解“你正我反”小组赛规则,组织学生分组参与,宣布成绩。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生集体完成体能练习。要求:50 米冲刺跑×3 组;屈臂平板支撑 1 分钟×2 组;马步格挡+弓步冲拳+弹踢冲拳组合 10 次×2 组;深蹲跳起接马步 20 次×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:能做出少年连环拳第三组动作;积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展柔韧性、肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在小达人争霸赛中做出合理的安全保护动作;面对失利时,合理控制情绪;具有协作能力。</p> <p>3. 体育品德:表现出自信自强、沉着冷静;遵守比赛规则,尊重裁判,公平公正;具备正确的胜负观和责任感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习少年连环拳第三组动作;</p> <p>(2) 制作抱拳蹬踢、少年连环拳测试评价表。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>少年连环拳第三组小达人争霸赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 连续蛙跳;</p> <p>(2) 15米快速折返跑;</p> <p>(3) 30秒连续马步推掌;</p> <p>(4) 左右提膝冲拳。</p>	<p>1. 教师提示第三组动作要点及注意事项,组织学生集体复习,组织小组互助学练,组织学生制作少年连环拳测试评价表。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,宣读比赛规则,组织比赛,安排学生裁判,执裁,宣读成绩。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生集体完成体能练习。要求:连续蛙跳 10 次×3 组;15 米快速折返跑×2 组;30 秒连续马步推掌 30 次×2 组;左右提膝冲拳 30 次×2 组。</p>
15	<p>1. 运动能力:能做出弓步左右冲拳等动作组合及技法运用,积极参加展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、反应能力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在挑战赛中做出合理的安全保护动作;面对比赛失败时,能控制情绪;善于交往,团队合作能力增加。</p> <p>3. 体育品德:表现出勇于争先、坚持到底的体育精神;在比赛中遵守规则;自尊自信,具有责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>少年连环拳第四组动作、左弓步转右弓步动作、弓步接回身弓步冲拳、弓步左右冲拳接回身弓步冲拳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 第四组动作集体展示;</p> <p>(2) 30秒“闪电三冲拳”赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 定点变向跑;</p> <p>(2) 定点快速交叉步跑;</p> <p>(3) 仰卧冲拳;</p> <p>(4) 左右弓步跳推掌。</p>	<p>1. 教师讲解步型转换脚型变化,引导学生明确动作路线,认真学习;组织学生进行集体、小组和个人教学展示。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,组织学生参与集体展示。教师讲解“闪电三冲拳”赛规则和要求,组织比赛,计时并宣布成绩。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生在小组长带领下完成体能练习。要求:定点变向跑×2 组;定点快速交叉步跑×2 组;仰卧冲拳 40 次×2 组;左右弓步跳推掌 30 次×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 运动能力:能做出翻身劈砸动作及攻防运用,积极参与展示;完成体能练习,形成肌肉力量、反应能力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成自觉参与拳术锻炼的习惯;在展示中做出合理的安全保护动作;形成一定的沟通交流能力和配合意识。</p> <p>3. 体育品德:具有顽强拼搏、吃苦耐劳的精神;积极参与展示,尊重同伴;具有团队精神和集体意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 少年连环拳第四组动作:翻身劈砸;</p> <p>① 抢臂砸拳(立拳);</p> <p>② 弓步抢臂砸拳(立拳);</p> <p>③ 翻身劈砸;</p> <p>(2) 翻身劈砸强化练习(借助棍和彩带);</p> <p>(3) 翻身劈砸攻防演练,分组模拟攻防练习(两人一组)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组攻防挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧两头起;</p> <p>(2) 悬挂举腿;</p> <p>(3) 马步格挡+弓步冲拳+弹踢冲拳组合;</p> <p>(4) 深蹲跳起接马步。</p>	<p>1. 教师讲解示范,引导学生明确抢臂砸拳动作路线,认真学练。教师进行诊断性教学,引导学生明确动作路线,认真学练。教师创设对抗情境,组织学生两人一组,模拟翻身劈砸动作攻防练习。</p> <p>2. 教师创设展示情境,组织学生进行小组展示。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生在小组长带领下完成体能练习。要求:仰卧两头起 20 个×2 组;悬挂举腿 20 次×2 组;马步格挡+弓步冲拳+弹踢冲拳组合 10 次×2 组;深蹲跳起接马步 20 次×2 组。</p>
17	<p>1. 运动能力:能做出少年连环拳第四组动作,能说出攻防含义;积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中做出合理的安全保护动作;培养较好的沟通交流能力和配合意识。</p> <p>3. 体育品德:培养迎难而上、勇于争先的精神;能遵守规则;具有集体荣誉感和正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 少年连环拳第四组动作:弹踢冲拳、马步冲拳、收势;</p> <p>(2) 复习少年连环拳第四组完整动作;</p> <p>(3) 攻防演练:分组模拟攻防练习(两人一组)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>第四组小达人争霸赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧支撑交替摸肩;</p> <p>(2) 800 米(女)/1000 米(男);</p> <p>(3) 行进间正弓步;</p> <p>(4) 左右仆步穿掌。</p>	<p>1. 教师组织学生进行集体、小组及个人教学展示。教师创设对抗情境,组织学生两人一组,模拟第四组动作攻防练习。</p> <p>2. 教师创设情境,讲解比赛规则,学生进行小组及个人教学比赛。</p> <p>3. 教师讲解耐力跑测试方法与要求,组织学生测试、汇报成绩。要求:俯卧支撑交替摸肩 30×1 组;800 米(女)/1000 米(男)×1 组;行进间正弓步 20 米×2 组;左右仆步穿掌 20 次×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:知道武术竞赛中的服装与音乐;能做出少年连环拳整套动作,积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:运用所学长拳知识开展课后锻炼,能在比赛中保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德:表现出勇于争先、迎难而上的体育精神;能遵守比赛规则,具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习少年连环拳整套动作;</p> <p>(2) 武术竞赛规则:武术竞赛中的服装与音乐。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>少年连环拳整套比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 引体向上;</p> <p>(2) 仰卧两头起;</p> <p>(3) 30 秒连续左右推掌;</p> <p>(4) 深蹲跳接马步。</p>	<p>1. 教师组织学生进行集体、小组及个人教学展示,学习武术竞赛中服装与音乐的要求。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,组织学生开展少年连环拳整套动作分组比赛,统计成绩,宣读结果。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生分组循环完成体能练习。要求:引体向上 10 个×2 组;仰卧两头起 20 次×2 组;30 秒连续左右推掌 30 次×2 组;深蹲跳接马步 30 次×2 组。</p>
19	<p>1. 运动能力:能做出拳法、腿法及组合动作,积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、位移速度、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在课外参与体育锻炼;在小组创编中有较好的沟通与合作能力。</p> <p>3. 体育品德:具有迎难而上的精神;遵守比赛规则,尊重对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基本拳法:砸拳、摆拳;</p> <p>(2) 基本腿法:踹腿、侧踢腿;</p> <p>(3) 基本组合:</p> <p>① 步型+基本手法组合:马步推掌、马步冲拳、马步架打;</p> <p>② 拳法+基本步型组合:马步冲拳+弓步冲拳、弓步冲拳+马步摆拳。</p> <p>③ 基本腿法+基本动作组合。冲拳弹踢接马步冲拳、抱拳蹬踢接马步横打。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>创编展示或比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 50 米跑;</p> <p>(2) 深蹲跳;</p> <p>(3) 行进间正踢腿;</p> <p>(4) 行进间 30 秒马步冲拳。</p>	<p>1. 教师讲解示范,组织学生集体复习。教师讲解动作组合方法,提供学习任务单,组织学生分组探讨并创编 2~3 种组合动作。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解展示与比赛的规则和要求,组织小组展示创编成果和班级内比赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法,组织学生分组练习。要求:50 米冲刺跑×3 次;深蹲跳 30 次×2 组;行进间正踢腿 15 次×2 组;行进间 30 秒马步冲拳×4 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	<p>1. 运动能力:能掌握多种步型转换方法;能结合手法、腿法等动作进行组合创编,积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、柔韧性、协调性、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能运用所学武术技能参与锻炼;发展良好的抗挫折能力,面对比赛失利能保持稳定的情绪;能适应变化的创编比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中勇于争先,敢于拼搏;遵守规则,公平公正;具有团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 弓步、马步的转换: 弓步推掌十马步冲拳十并步抱拳;</p> <p>(2) 仆步、虚步的转换: 提膝穿掌十仆步穿掌十虚步挑掌;</p> <p>(3) 组合创编:结合多种手法、拳法、腿法、平衡组合动作。</p> <p>2. 展示或比赛: 小组创编成果展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 开合跳;</p> <p>(2) 仰卧起坐;</p> <p>(3) 行进间弹踢腿;</p> <p>(4) 30 秒马步接顶膝。</p>	<p>1. 教师讲解展示与比赛的规则和要求,组织小组展示创编成果,组织学生参与个人比赛。</p> <p>2. 教师创设展示情境,讲解展示与比赛的规则和要求,组织小组展示创编成果。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法,组织学生在音乐伴奏下进行循环体能练习。要求:开合跳 40 次×2 组;仰卧起坐 50 个×2 组;行进间弹踢腿 20 次×2 组;30 秒马步接顶膝 30 次×2 组。</p>
21	<p>1. 运动能力:能做出抡臂砸拳等组合动作,并在攻防技法中灵活运用,积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、位移速度、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:保持良好的情绪,并积极调节情绪;善于交往,发展团队协作能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛和学练中遵守礼仪和规则,尊重同伴,尊重裁判;具有正确的胜负观、积极进取的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 拳术欣赏:少年拳第二套;</p> <p>(2) 组合动作:抡臂砸拳十望月平衡;</p> <p>(3) 抡臂砸拳:</p> <p>① 原地抡臂;</p> <p>② 抡臂砸拳。</p> <p>(4) 抡臂砸拳攻防演练。</p> <p>2. 展示或比赛: 30 秒连续(抡臂砸拳+仆步拍地+弓步冲拳)赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 连续蛙跳;</p> <p>(2) 30 米冲刺跑;</p> <p>(3) 30 秒左右冲拳击靶;</p> <p>(4) 行进间蹬腿。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术介绍少年拳第二套,问题导入,引导学生在欣赏中思考。教师讲解示范,结合数字资源,组织学生集体模仿基本动作,分组学练组合动作,两人合作体验攻防技击。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生参与班级内比赛。</p> <p>3. 教师讲解练习要求,组织学生在小组长带领下进行体能学练。要求:连续蛙跳 15 次×2 组;30 米冲刺跑×3 组;30 秒左右冲拳击靶×3 组;行进间蹬腿 30 次×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
22	<p>1. 运动能力:能做出抡臂砸拳等组合动作技术,知道攻防运用,积极参与平衡大挑战;完成体能练习,进一步发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能结合平衡动作进行锻炼;在面对困难和挫折时,积极主动调节负面情绪;表现出善于沟通与合作。</p> <p>3. 体育品德:具备自强不息的精神;尊重裁判,遵守规则;能正确看待比赛中的失误。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 平衡辅助练习: <ul style="list-style-type: none"> ① 燕式平衡后脚触橡皮筋; ② 提膝平衡膝关节触橡皮筋; (2) 抡臂砸拳+望月平衡组合练习; (3) 望月平衡攻防演练。 <p>2. 展示或比赛: 平衡大挑战。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 高抬腿; (2) 俯撑移行; (3) 收腹跳接马步; (4) 行进间马步冲拳。 	<p>1. 教师讲解示范平衡的练习方法,组织学生使用辅助器材分组学练;组织学生集体学练组合动作;结合数字资源讲解攻防含义,组织学生小组合作体验攻防技击。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生参与挑战。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法,组织学生进行集体学练和分组循环学练。要求:高抬腿 30 秒×3 组;俯撑移行 15 米×3 组;收腹跳接马步 15 次×2 组;行进间马步冲拳 30 次×2 组。</p>
23	<p>1. 运动能力:能掌握少年拳第二套第一组动作技术要领并进行技法运用,能积极参与展示或比赛;完成体能练习,进一步发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能将跃步冲拳、攻防方法运用于生活中;注重运动中的安全隐患;表现出乐观开朗、包容豁达,善于沟通与合作。</p> <p>3. 体育品德:在参与学练和比赛中展现出不怕困难和尚武精神;遵守礼仪和规则,尊重同伴,尊重裁判;具有正确的胜负观、积极进取的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 跃步冲拳: <ul style="list-style-type: none"> ① 原地起跳; ② 提膝跃步; ③ 上一步跃步冲拳击靶; ④ 跃步冲拳击靶; (2) 少年拳第二套第一组动作:抡臂砸拳+望月平衡+跃步冲拳; (3) 跃步冲拳攻防演练。 <p>2. 展示或比赛: 跃步(比高)+冲拳(击准)大挑战。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 行进间弓步冲拳; (2) 马步左右弹踢冲拳; (3) 1000 米耐力跑; (4) 坐位体前屈。 	<p>1. 教师讲解示范,组织学生分组利用脚靶辅助学练;组织学生集体学练完整组合动作;结合数字资源讲授攻防含义,组织学生小组合作体验攻防技击。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生参与小组内挑战赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与顺序,组织学生集体参与练习。要求:行进间弓步冲拳 20 次×2 组;马步左右弹踢冲拳 30 次×2 组;1000 米耐力跑×1 次;双人坐位体前屈 20 次×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
24	<p>1. 运动能力:了解太极拳及拳术演练水平评分规则;熟练做出少年拳第二套第一组动作,积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动参与比赛和展示,形成长拳锻炼意识;在展示中做出合理的安全保护动作;提升沟通、协作、交流能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练中表现出顽强拼搏、吃苦耐劳的精神;积极参与展示,尊重同伴;具有团队精神、较好的责任意识和集体意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 复习少年拳第二套第一组动作; (2) 拳术竞赛规则:演练水平的评分; (3) 拳术竞赛欣赏:太极拳。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>第一组动作小组间展示或比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 连续蛙跳; (2) 定点快速交叉步跑; (3) 30秒拳法组合打靶; (4) 原地深蹲接左右冲拳。 	<p>1. 教师讲解练习方法与要求,组织学生进行单人对镜、小组、集体的复习;结合信息化技术介绍太极拳和对演练水平的评分方法,使学生在欣赏中知道拳术竞赛规则。</p> <p>2. 教师创设展示情境,讲解展示方法,组织学生分组参与展示与裁判工作。</p> <p>3. 教师讲解练习方法,组织学生在音乐伴奏下进行体能循环练习。要求:连续蛙跳 15 次×2 组;定点快速交叉步跑×2 组;30 秒拳法组合打靶×3 组;原地深蹲接左右冲拳 30 次×2 组。</p>
25	<p>1. 运动能力:熟练做出弹踢冲拳、马步横打等组合动作,并能在攻防演练中灵活运用,积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、位移速度、协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:运用所学武术技能参与校内外体育锻炼;能较好地控制情绪;表现出乐观开朗、善于交往、包容豁达。</p> <p>3. 体育品德:表现出较好的责任意识和体育精神;遵守比赛规则;具有勇于进取、挑战自我的品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 弹踢冲拳。 (2) 马步横打: <ol style="list-style-type: none"> ①弓马转换; ②上一步成马步横打击靶; ③持轻器械横打; (3) 马步横打十步搂手组合练习。 (4) 马步横打攻防演练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>30秒马步左右横打+弓步冲拳赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 单脚跳; (2) 俯卧撑; (3) 30秒左右冲拳快速击靶; (4) 30秒弓步连续冲拳击靶。 	<p>1. 教师讲解示范,组织学生分组利用脚靶、轻器械辅助学练;组织学生集体、分组学练组合动作;结合数字资源讲解攻防含义,组织学生分组体验攻防技击并合作演练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生集体参与比赛和挑战。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法,组织学生在小组长带领下分组学练。要求:单脚跳 30 次×2 组;俯卧撑 20 个×2 组;30 秒左右冲拳快速击靶×3 组;30 秒弓步连续冲拳击靶×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
26	<p>1. 运动能力:能掌握少年拳第二套第二组动作技术要领及攻防运用方法,积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能较好地控制情绪,表现出乐观开朗;能适应多种学练环境。</p> <p>3. 体育品德:具有顽强拼搏、迎难而上的精神;积极参与展示,尊重同伴;具有团队精神和集体意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 并步搂手:</p> <p>① 马步十并步、弓步十并步、弹踢十并步;</p> <p>② 拳变搂手、掌变搂手;</p> <p>③ 眼神训练;</p> <p>(2) 少年拳第二套第二组动作。</p> <p>(3) 并步搂手攻防演练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>30秒连续(弓步冲拳+马步抱拳+弓步冲拳)转换赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30米冲刺跑;</p> <p>(2) 直臂悬垂;</p> <p>(3) 左右提膝冲拳;</p> <p>(4) 30秒连续弹腿。</p>	<p>1. 教师讲解示范练习方法,组织学生集体、分组练习;结合数字资源讲解攻防含义,组织学生分组体验攻防技击并合作演练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生分组参与比赛。</p> <p>3. 教师讲解练习方法,组织学生分组完成体能循环学练。要求:30米冲刺跑×3组;直臂悬垂30秒×3组;左右提膝冲拳30次×2组;30秒连续弹腿×3组。</p>
27	<p>1. 运动能力:初步了解华拳,知道武术中演练难度的评分规则;熟练做出少年拳第二套第一、二组动作技术,积极参与展示或比赛;完成体能练习,进一步发展肌肉力量、协调性、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中做出合理的安全保护动作;具有较强的情绪控制力,表现出乐观开朗、包容豁达的心态。</p> <p>3. 体育品德:具有不怕困难、敢于拼搏、勇于争先的良好品德,具有责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习少年拳第二套第一、二组动作;</p> <p>(2) 拳术竞赛规则:演练难度的评分;</p> <p>(3) 拳术竞赛欣赏:华拳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>第一、二组动作小组间展示或比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 定点快速交叉步跑;</p> <p>(3) 行进间马步冲拳;</p> <p>(4) 30秒连续正踢腿。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法与要求,组织学生进行单人对镜、小组、集体的复习;结合信息化技术介绍华拳的演练难度评分方法,使学生在欣赏中知道拳术竞赛规则。</p> <p>2. 教师创设展示情境,讲解展示方法,组织学生分组参与展示与裁判工作。</p> <p>3. 教师讲解练习方法,组织学生在音乐伴奏下进行体能练习。要求:俯卧撑20个×2组;定点快速交叉步跑×2组;行进间马步冲拳20次×2组;30秒连续正踢腿×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
28	<p>1. 运动能力:能做出弓步推掌等组合动作技术,并能在攻防中灵活运用,积极参与展示或比赛;进一步发展位移速度、肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能自觉参与拳术锻炼;在展示中做出合理的安全保护动作;乐于在学练中与同伴合作交流。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出顽强拼搏、吃苦耐劳的精神;比赛中能尊重同伴、诚信自律;具有团队精神和责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 组合动作:弓步推掌+搂手勾踢。</p> <p>(2) 弓步推掌:</p> <p>① 左右弓步(膝盖放打靶纸);</p> <p>② 弓步推掌击打靶纸;</p> <p>③ 左右弓步推掌;</p> <p>(3) 弓步推掌攻防演练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>30秒各种步型变化下的快速推掌赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 快速折返跑;</p> <p>(2) 仰卧起坐;</p> <p>(3) 30秒拳法组合打靶;</p> <p>(4) 深蹲跳接马步。</p>	<p>1. 教师讲解示范,组织学生集体模仿学练。教师提出问题,引导学生利用手靶分组学练弓步推掌。教师结合数字资源讲授攻防含义,组织学生体验攻防技击并合作演练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生集体参与比赛。</p> <p>3. 教师讲解练习方法,组织学生在小组长带领下进行体能练习。要求:快速折返跑15米×2组;仰卧起坐50个×2组;30秒拳法组合打靶×3组;深蹲跳接马步20次×2组。</p>
29	<p>1. 运动能力:能做出弓步推掌等组合动作技术,并能在攻防演练中灵活运用,积极参与展示或比赛;完成体能练习,进一步发展位移速度、肌肉力量、灵敏性、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动参与武术锻炼;在比赛中保持良好的情绪;善于交往,具有团队协作能力。</p> <p>3. 体育品德:具有良好的尚武精神;在比赛中遵守礼仪和规则,尊重同伴,服从裁判;具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 搂手勾踢:</p> <p>① 原地左右勾踢;</p> <p>② 冲拳搂手转换;</p> <p>③ 推掌搂手转换;</p> <p>(2) 弓步推掌+搂手勾踢组合练习。</p> <p>(3) 搂手勾踢攻防演练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>30秒勾踢+格挡+肘击悬挂物赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧两头起;</p> <p>(2) 定点变速跑;</p> <p>(3) 30秒行进间弹踢冲拳;</p> <p>(4) 原地弓马步冲拳。</p>	<p>1. 教师讲解示范练习方法,组织学生集体、分组学练搂手勾踢和组合动作。教师结合数字资源讲解攻防含义,组织学生分组体验攻防技击并合作演练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生集体参与比赛和挑战。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法,组织学生在小组长带领下分组学练。要求:仰卧两头起30个×2组;定点变速跑×2组;30秒行进间弹踢冲拳×3组;原地弓马步冲拳20次×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
30	<p>1. 运动能力:能掌握第三组动作技术及攻防运用;积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、灵敏性、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动参与武术锻炼;在攻防演练中具备自我保护的意识;面对失败时保持情绪稳定;乐观开朗,善于交往。</p> <p>3. 体育品德:在学练中勇于争先;在挑战赛中遵守规则,尊重同伴,服从裁判;具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 缠腕冲拳: <ul style="list-style-type: none"> ① 旋、切练习; ② 缠腕冲拳; ③ 缠腕斩拳; (2) 弓步推掌+搂手勾踢+缠腕冲拳组合练习。 (3) 缠腕冲拳攻防演练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>冲刺跑+缠腕冲拳+马步冲拳+冲刺跑攻防挑战赛(双人配合)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 平板支撑; (2) 行进间左右跨跳; (3) 原地深蹲接左右蹬脚; (4) 弓步左右冲拳。 	<p>1. 教师讲解示范,组织学生集体、分组学缠腕冲拳和组合动作;结合数字资源讲解攻防含义,组织学生分组体验攻防技击并合作演练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生集体参与比赛和挑战。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法,组织学生在小组长带领下分组学练。要求:平板支撑 1 分钟×2 组;行进间左右跨跳 30 米×2 组;原地深蹲接左右蹬脚 30 次×2 组;弓步左右冲拳 30 次×2 组。</p>
31	<p>1. 运动能力:了解武术名人故事;能做出少年拳第二套第三组动作,交能在比赛合理运用,积极参与展示或比赛;完成体能练习,进一步发展肌肉力量、肌肉耐力、反应能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能运用已学武术知识进行锻炼计划的制订;在学练中做出合理的安全保护动作;主动积极和同伴合作,有良好的沟通能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练中勇敢顽强,积极进取;在比赛中遵守规则,诚信自律;具有较强的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 复习少年拳第二套第三组动作; (2) 欣赏:武术名人故事; (3) 武术学练计划的制订。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>第三组动作小组间展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 单脚跳; (2) 俯卧撑; (3) 30 秒左右推掌击靶; (4) 原地深蹲接左右弹踢。 	<p>1. 教师讲解练习方法与要求,组织学生进行单人对镜、小组、集体的复习;结合数字资源介绍武术名人故事;讲解自主学练的方法,引导学生小组合作探究学练计划的制订。</p> <p>2. 教师创设展示情境,讲解比赛要求,组织学生分组参与展示。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法,组织学生分组参与体能练习。要求:单脚跳 30 次×2 组;俯卧撑 20 个×2 组;30 秒左右推掌击靶×3 组;原地深蹲接左右弹踢 30 次×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
32	<p>1. 运动能力:能掌握转身劈掌—砸拳侧踹组合动作技术,在比赛中进行合理的攻防运用,积极参与展示或比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练和比赛中具备较好的情绪控制能力;表现出包容豁达、乐观开朗。</p> <p>3. 体育品德:具备顽强拼搏、吃苦耐劳的精神;尊重同伴;在比赛中具有公平竞争的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 组合动作:转身劈掌十砸拳侧踹。</p> <p>(2) 转身劈掌:</p> <p>① 转身练习;</p> <p>② 左劈掌、右劈掌(海绵包);</p> <p>③ 转身劈掌(海绵包);</p> <p>(3) 转身劈掌攻防演练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>30秒连续左右劈掌十左右架掌(劈海绵包)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 后踢腿跑;</p> <p>(2) 屈臂平板支撑;</p> <p>(3) 马步格挡+弓步冲拳组合;</p> <p>(4) 深蹲跳起接马步。</p>	<p>1. 教师讲解示范,组织学生集体模仿学练;教师提出问题,引导学生利用海绵包学练转身劈掌。教师结合数字资源讲授攻防含义,组织学生体验攻防技击并合作演练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生分组参与比赛。</p> <p>3. 教师讲解练习方法,组织学生在小组长带领下进行体能练习。要求:后踢腿跑 20 次×2 组;屈臂平板支撑 1 分钟×2 组;马步格挡+弓步冲拳组合×3 组;深蹲跳起接马步 20 次×2 组。</p>
33	<p>1. 运动能力:能掌握转身劈掌—砸拳侧踹组合动作技术,在学练中灵活运用,积极参与挑战赛;完成体能练习,提高肌肉力量、柔韧性、位移速度、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在比赛中运用长拳相关安全知识;积极面对比赛的得失,与同伴友好交流合作。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中勇于挑战;遵守比赛规则;具有责任意识,能正确看待比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 砸拳侧踹:</p> <p>① 抡臂砸拳;</p> <p>② 左右侧踹;</p> <p>③ 砸拳侧踹;</p> <p>(2) 转身劈掌+砸拳侧踹组合练习。</p> <p>(3) 砸拳侧踹攻防演练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>挑战赛“谁踹得高”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 50米快速跑;</p> <p>(2) 连续蛙跳;</p> <p>(3) 连续左右仆步;</p> <p>(4) 左右提膝冲拳。</p>	<p>1. 教师讲解示范练习方法,组织学生集体模仿、分组学练砸拳侧踹和组合动作。教师结合数字资源讲解砸拳侧踹的攻防含义,组织学生分组自练,两人合作体验攻防技击并合作演练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生参与小组和班级挑战赛。</p> <p>3. 教师讲解练习方法,组织学生分组参加循环体能练习。要求:50米冲刺跑×3组;连续蛙跳 10 次×2 组;连续左右仆步 30 次×2 组;左右提膝冲拳 30 次×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
34	<p>1. 运动能力:熟练掌握撩拳动作技术,了解撩拳的攻防含义,积极参与展示或比赛,在创编赛中灵活运用已学动作;完成体能练习,进一步发展肌肉力量、位移速度、反应能力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中做出合理的安全保护动作;发展较好的合作交流能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中展现团队精神;遵守规则,在学练中文明礼貌,具有责任意识,尊重同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 撩拳收抱: ① 弓步左右撩拳; ② 持轻物撩拳; ③ 撩拳收抱; <p>(2) 转身劈掌+砸拳侧踹+撩拳收抱组合练习。</p> <p>(3) 撩拳的攻防演练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>创编展示或比赛:10个及以上动作的组合创编。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 连续蛙跳; (2) 25米折返跑; (3) 连续马步推掌; (4) 左右提膝冲拳。 	<p>1. 教师讲解示范,组织学生集体、分组学练撩拳收抱和组合动作;教师结合数字资源讲解攻防含义,组织学生分组体验攻防技击并合作演练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生集体参与比赛和挑战。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法,组织学生在小组长带领下分组学练。要求:连续蛙跳10次×2组;25米折返跑4次×1组;连续马步推掌30秒×3组;左右提膝冲拳30次×2组。</p>
35	<p>1. 运动能力:能做出少年拳第二套第四组动作,在比赛中合理运用,积极参与多样打靶挑战赛;完成体能练习,发展肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中做出合理的安全保护动作;保持情绪稳定;乐观开朗,善于交往,具有团队协作意识。</p> <p>3. 体育品德:具有勇于争先、敢于拼搏的体育精神;遵守比赛规则;正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 复习少年拳第二套第四组动作; (2) 体验拳打、掌推、正踢、侧踹打靶的力度。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>打靶挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 定点快速交叉步跑; (2) 俯卧撑; (3) 仰卧冲拳; (4) 弓步跳推掌。 	<p>1. 教师讲解练习方法与要求,组织学生进行单人对镜、小组、集体的复习;教师结合数字资源介绍上下肢力量对武术动作的影响,组织学生利用纸靶进行各种武术动作力度的体验,引导学生小组合作探究学练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,组织学生参与挑战赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法,组织学生集体参与体能练习。要求:定点快速交叉步跑×3组;俯卧撑20个×2组;仰卧冲拳30次×2组;弓步跳推掌30次×2组。</p>
36	<p>1. 运动能力:了解通背拳,知道裁判的通则,熟练掌握第三、四组动作技术,积极参与展示或比赛;完成体能练习,进一步发展肌肉力量、心肺耐力、爆发力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中做出合理的安全保护动作;能较好地控制情绪,具有较好的沟通合作能力。</p> <p>3. 体育品德:养成积极进取、吃苦耐劳的精神;在学练中诚信自律、尊重同伴;具有集体意识和正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 复习少年拳第二套第三、四组动作; (2) 拳术竞赛规则;裁判的通则; (3) 拳术竞赛欣赏:通背拳。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>第三、四组动作小组展示或比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 1分钟跳绳; (2) 立定跳远; (3) 马步格挡+弓步冲拳+弹踢冲拳组合; (4) 深蹲跳起接马步。 	<p>1. 教师讲解练习方法与要求,组织学生进行小组复习;教师结合信息化技术介绍通背拳,引导学生在欣赏比赛中知道裁判的通则。</p> <p>2. 教师创设展示情境,讲解展示规则,组织学生分组参与展示与裁判工作。</p> <p>3. 教师讲解练习方法,组织学生在音乐伴奏下进行体能练习。要求:1分钟跳绳×2组;立定跳远6次×4组;马步格挡+弓步冲拳+弹踢冲拳组合×3组;深蹲跳起接马步30次×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
37 ～ 38	<p>1. 运动能力:能说出“武创风暴”赛事设计方案,解释武术竞赛类型;武术比赛规程、裁判分工与场地布置在设计比赛中的运用;完成小组设计比赛并展示;完成体能练习,发展力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在进行团队合作设计时有较好的合作沟通能力与包容心;展现出良好的心态,能积极主动调节情绪。</p> <p>3. 体育品德:能在学练中吃苦耐劳、迎难而上;展现出诚信自律、相互尊重的体育道德;具有较强的集体荣誉感。</p>	<p style="text-align: right;">武术赛事方案设计</p> <p>一、组织与方法</p> <p>1. 教师介绍比赛规则:各小组进行武术比赛方案的设计,内容包括武术竞赛类型、场地设置、裁判分工、比赛流程、项目设置、奖项设置等,小组成员需全员参与,分工对方案进行设计、解读、实践展示等。</p> <p>2. 教师介绍“武创风暴”评价方法:由各小组进行 10 分制打分互评。</p> <p>3. 根据班级人数进行创意分组,合理搭配组员。</p> <p>4. 各小组分组进行团队合作设计、展示与实践。</p> <p>5. 组织颁奖典礼(最佳创意奖、最佳展示奖、最佳团队、最佳风采奖等)。</p> <p>二、比赛项目</p> <p>1. 武术赛事方案设计。</p> <p>2. 武术赛事方案展示。</p> <p>3. 武术赛事方案实践与运用。</p> <p>4. 最佳合作团队。</p> <p>三、创意体能菜单</p> <p>1. 自然地形跑(设计场地引导员情境)。</p> <p>2. 推小车(设计卷、铺地毯情境)。</p> <p>3. 马步左右交替举手(模拟裁判打分)。</p> <p>4. 定向跑(模拟检录裁判)。</p> <p>5. 俯撑移动(模拟赛场巡视)。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
39 ～ 49	<p>1. 运动能力:理解武术套路展演的规则和裁判方法,能承担部分赛事组织、裁判工作;在比赛中熟练运用所学技术动作和套路;积极参与各种比赛和体能练习;进一步提高肌肉耐力、肌肉力量、柔韧性、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等。</p> <p>2. 健康行为:学练中保持稳定的情绪;能主动与同伴交流,客观评价同伴与对手;养成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:能遵守规则,尊重对手,做到诚信自律、公平公正;表现出较强的责任意识。</p>	<p style="text-align: center;">武出精彩(武术套路大展演)</p> <p>一、组织与方法</p> <p>1. 介绍比赛内容:以男、女生个人演练的方式进行少年连环拳、少年拳第二套个人赛;以小组合作的方式进行少年连环拳、少年拳第二套小组赛(根据班级人数比例设置各组人数及男女比例)。</p> <p>2. 讲解比赛规则与方法。</p> <p>3. 介绍裁判角色分工(没有比赛任务的同学分为 A、B、C、D 4 组裁判,抽签轮换评分)。</p> <p>4. 组织各项比赛。</p> <p>5. 组织颁奖:男子、女子个人赛各录取班级前 8 名,设置最佳进步奖、最佳演练奖、最佳台风等奖项;小组赛设置最佳展示奖、最佳团队奖、最佳风采奖等奖项。</p> <p>二、比赛项目</p> <p>1. 个人赛:(男、女生)少年连环拳。</p> <p>2. 个人赛:(男、女生)少年拳第二套。</p> <p>3. 小组赛。</p> <p>三、体能菜单</p> <p>1. 1 分钟跳短绳。</p> <p>2. 25 米折返跑。</p> <p>3. 1 分钟仰卧起坐。</p> <p>4. 俯卧撑(男)、跪卧撑(女)。</p> <p>5. 连续深蹲 30 次×3 组。</p> <p>6. 快速正踢腿左右各 15 次。</p> <p>7. 马步蹲跳连续 15 次×2 组。</p> <p>8. 原地弓马步转换 20 次×2 组。</p> <p>9. 连续快速冲拳 30 秒。</p> <p>10. 左右弓步推掌 10 次×2 组。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
50 ～ 58	<p>1. 运动能力:了解动作组合创编的原则,能熟练运用所学武术技术动作进行动作组合创编;积极参与创编、创意大赛和体能练习;进一步发展肌肉力量、协调性、爆发力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:合理运用安全保护知识;与同伴友好相处,不断提升团队合作能力;面对比赛结果,能保持较好的情绪控制力。</p> <p>3. 体育品德:积极应对困难,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神。</p>	<p style="text-align: center;">“武型我秀”创编、创意大赛</p> <p>一、组织与方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介绍比赛内容:以小组为单位,进行合作创编。鼓励运用已学武术动作如少年拳、少年连环拳、长拳二段、对练、拆招等进行创编。 2. 介绍比赛规则与方法:从各小组团队合作成果、创编元素流畅度、创编合理性、可观赏性等方面进行大众评委举牌评分,教师有最终不超过0.5分的加分权。 3. 介绍大众评委投票规则与方法(不参加展示的小组作为大众评委,每组一个举分牌,以10分制进行举牌评分,取各组平均分决定名次)。 4. 组织分组与创编。 5. 组织颁奖典礼。 <p>二、比赛项目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 动作组合创编赛(不少于5个动作)。 2. 单练套路创编赛(不少于14米场地来回两段)。 3. 对练套路创编赛(不少于5组攻防)。 4. 攻防拆招比赛。 <p>三、体能菜单</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高抬腿30秒×3组。 2. 小步跑30秒×3组。 3. 交叉步30米×6组。 4. 四肢爬行20米×4组。 5. 深蹲30次×2组。 6. 冲拳攻防20次×2组。 7. 鞭腿攻防20次×2组。 8. 波比跳20次×2组。 9. 单腿蹲起10次×2组。 10. 涮腰10次×2组。 	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
59 ~ 64	<p>1. 运动能力:理解比赛规则和裁判方法;能在创编、展示、比赛中熟练运用所学的技术动作和知识;能承担部分裁判工作;积极参与创编、展示、比赛和体能练习;进一步发展肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:保持良好的情绪和心态;展现出良好的沟通合作能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中做到公平公正,表现出较强的规则意识;具有责任心和集体荣誉感。</p>	<p style="text-align: center;">武风秀采(配乐短节目)</p> <p>一、组织与方法</p> <p>1. 介绍比赛内容与要求:以小组合作创编形式展示不少于1分钟的武术配乐短节目,其中以武术的攻防动作与技法的运用为主,可以相应地结合其他武术技术动作与技法。</p> <p>2. 介绍比赛规则与方法:从各小组团队合作成果、创编合理性、配乐契合度、可观赏性等方面进行大众评委举牌评分,教师有最终不超过0.5分的加分权。</p> <p>3. 介绍大众评委投票规则与方法(不参加展示的小组作为大众评委,每组一个举分牌,以10分制进行举牌评分,取各组平均分决定名次)。</p> <p>4. 组织团队分组,合作创编。</p> <p>5. 组织颁奖典礼:根据项目特点设置最佳配乐奖、最佳创编奖、最佳风采奖、最佳表现奖等。</p> <p>二、比赛项目</p> <p>1. 小组合作创编。</p> <p>2. 配乐短节目风采展示。</p> <p>三、体能菜单</p> <p>1. 俯卧撑(男)、跪卧撑(女)20个×3组。</p> <p>2. 波比跳20次×2组。</p> <p>3. 1分钟跳短绳。</p> <p>4. 25米折返跑。</p> <p>5. 1分钟仰卧起坐。</p> <p>6. 马步蹲跳连续15次×2组。</p> <p>7. 原地弓步转换20次×2组。</p> <p>8. 连续快速冲拳30秒。</p> <p>9. 冲拳攻防20次×2组。</p> <p>10. 鞭腿攻防20次×2组。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
65 ~ 72	<p>1. 运动能力:理解比赛规则,熟练运用所学武术知识与技能;积极参与武剧编创与展演;完成体能练习,进一步发展位移速度、肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:善于沟通与合作,表现出稳定的情绪;主动参与课后延伸项目的练习,养成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:遵守文明礼仪,遵守规则,尊重对手;勇敢果断;展现出自尊自信,能正确看待比赛的结果。</p>	<p>武剧秀展(武术情景剧展演)</p> <p>一、组织与方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 介绍比赛内容与要求:小组合作创编,展示不少于5~6分钟的配乐情景剧,可自选或自编剧情,如“花木兰替父从军”“武松打虎”等,根据组员能力,合理分配角色。 介绍比赛规则与方法:从各小组团队合作成果、创编合理性、配乐契合度、故事情节设计、可观赏性、组员角色分配等方面进行大众评委举牌评分,教师有最终不超过0.5分的加分权。 介绍大众评委投票规则与方法(不参加展示的小组作为大众评委,每组一个举分牌,以10分制进行举牌评分,取各组平均分决定名次)。 组织团队分组,合作创编。 组织颁奖典礼:根据项目特点设置最佳情境奖、最佳设计奖、最佳配乐奖、最佳创编奖、最佳风采奖、最佳台风奖等。 <p>二、比赛项目</p> <ol style="list-style-type: none"> 小组合作创编。 武术情景剧展演。 <p>三、体能菜单</p> <ol style="list-style-type: none"> 1分钟仰卧起坐。 俯卧撑(男)、跪卧撑(女)20个×3组。 连续深蹲30次×3组。 抱膝跳20次×2组。 开合跳30秒×3组。 马步蹲跳连续15次×2组。 原地弓马步转换20次×2组。 后撩腿左右各10次。 单腿蹲起10次×2组。 快速正踢腿左右各15次。 	

第三节 水平四武术类运动课时教学设计

依据《课程标准(2022年版)》要求,关注学生个体差异,遵循运动技术形成规律和学生认知特点,将武术类运动的学练赛作为育人载体,全课贯穿武德教育,遵循“教会、勤练、常赛”的要求,让学生在掌握武术知识、技能、文化的同时,享受乐趣,增强体质,健全人格,锤炼意志,感知中华优秀传统文化的博大精深,提高民族自豪感。

一、六至八年级武术类运动课时教学设计

本课遵循“健康第一”的教育理念,坚持落实立德树人根本任务,将长拳二段中“对打套路第二、三动作和腿法动作”的学练赛作为育人载体,并以武德教育贯穿来发展学生的学科核心素养。本课遵循“教会、勤练、常赛”的理念,创设真实复杂的情境,通过自

主、合作、探究的学习方式,促进学生掌握动作技能,在展示或比赛中提升动作运用能力,发展体能;增强情绪控制能力,培养团结协作、遵守规则、尊重他人、挑战自我的意志品质;弘扬民族精神,提高民族自豪感。

(一) 学习目标分析

本节课从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行目标设定,激发学生的学习积极性,培养学生的综合能力。

运动能力目标分析:注重通过强化对武术类运动结构化知识与技能的学练,加强中国传统文化的渗透,提高学生运动认知;帮助学生通过学练进一步掌握鞭腿、侧踹腿的动作要领,加深对长拳二段中对打套路第二、三动作和腿法动作及其在真实攻防演练中的运用方法的理解,提升在实战中运用技术的能力;帮助学生通过学练,借助踢打脚靶等练习提升鞭腿、侧踹腿动作的规范性与技法运用能力,并以此发展下肢柔韧性、爆发力与肌肉耐力等体能。

健康行为目标分析:帮助学生通过学习和掌握运动疲劳的恢复方法,逐渐养成良好的健康行为,提高安全防护能力,进一步积极参与课外体育锻炼;通过设计攻防、展示及对抗等学练情境,引导学生积极交流、相互配合与竞争,表现出乐观开朗、包容豁达,进一步提高对情绪的控制能力,树立良好的合作意识和竞争意识。

体育品德目标分析:武术类运动不可避免会遇到挫折与失败,由此设计具有挑战性的难题,引导学生在攻防演练中学会尊重对手、尊重规则,鼓励学生积极面对课堂中出现的问题与挑战,表现出刻苦顽强、坚持不懈、不怕困难的体育精神。

(二) 教学内容分析

本节课的内容是武术长拳二段鞭腿、侧踹腿的学习。让学生知道长拳的呼吸方法与动作质量评分方法,复习长拳二段对打动作,学习鞭腿与侧踹腿等结构化知识与技能及其在击靶接力游戏中的运用,让学生感受武术动作的项目特点,增强武术项目学习的趣味性。通过跪压、动作组合,以及往返跑与冲拳动作等体能练习,发展学生协调能力,提升学生身体力量的动力传导,促进身体下肢力量的稳定性。通过本课的学习,还可提高学生对武术项目的认识水平,有助于弘扬立身正直、见义勇为、自强不息、厚德载物的尚武精神。

(三) 学情分析

本节课的授课对象为六年级自然班学生,男女比例相当。六年级学生上课态度认真,勇敢活泼,善于表现自我。学生在小学阶段接触过长拳项目,对武术长拳知识有一定的了解,能厘清武术动作内容名称。学生整体身体素质相当,但武术基本功还需进一步夯实。通过前几节课的学习,学生能完成武术相关组合动作。在课程实施过程中,反

复练习使学生对运动技能的学习产生心理倦怠。总的来说,由于面临学生体能、技能差异以及心理上的变化,再加上需考虑学生对新事物好奇、喜欢新挑战等特点,因此需采取多样化的教学方法和新颖的设计来促进教学的成功。

(四) 教学策略分析

1. 教学策略

(1) 合作教学法

在长拳二段的学习过程中采用合作教学法,加强动作名称和动作内容的记忆掌握,让学生在合作学习的过程中发现彼此的优缺点,提高同伴之间的默契,促进体育品德的发扬。

(2) 问题教学法

根据学生特点,向学生提出问题:怎样更好地掌握鞭腿、侧踹腿的发力方法?在练习过程中,做左右腿法变换练习时怎样控制身体的稳定性?以此激发学生对问题的探索,引导学生主动思考分析,帮助学生结合自身的练习体验更好地掌握动作技能。

(3) 竞赛法

教学的最终目的是将技能很好地运用于比赛,故通过调整竞赛要求与规则来设计比赛情境、组织展示或比赛活动,以赛促练、以赛代练,培养学生的竞争意识,克服胆怯,挑战自我。

2. 问题预设及对策

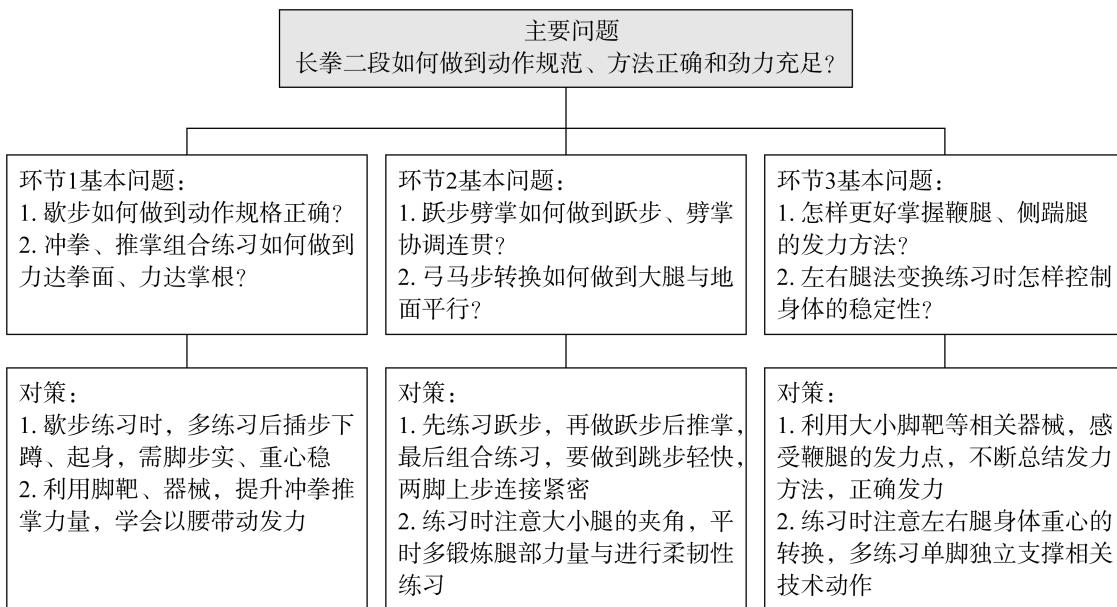
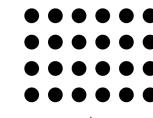


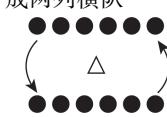
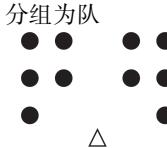
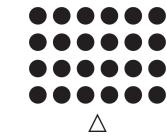
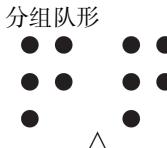
图 4-3 水平四武术类运动 36-8 课时问题链

二、水平四武术类运动课时教学计划示例

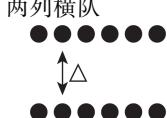
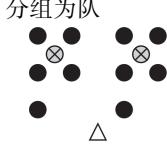
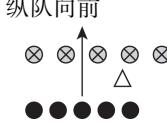
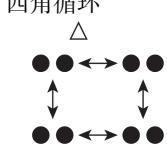
表 4-3 水平四武术类运动教学计划

主题	长拳二段	课时	36 - 8	班级	六(3)班	人数	40 人								
学习目标	1. 运动能力:能说出长拳的呼吸及动作质量评分方法;能做出长拳二段对打套路第二、三动作和鞭腿、侧踹腿动作,掌握技法运用,积极参与左右鞭腿冲拳击靶接力赛;完成体能练习,发展柔韧性、爆发力、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:发展一定的情绪控制力;具有协作意识和竞争意识。 3. 体育品德:在学练中培养刻苦顽强、坚持不懈的体育精神;在比赛中尊重对手、遵守规则;正确对待胜负,具有集体荣誉感。														
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:长拳的呼吸方法、动作质量评分方法;长拳二段对打套路第二、三动作;鞭腿、侧踹腿的腿法练习。 2. 展示或比赛:左右鞭腿冲拳击靶接力游戏。 3. 体能练习:跪压、动作组合(弹腿+鞭腿+侧踹腿)、往返跑与冲拳动作。														
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">学生学习</td><td style="padding: 2px;">发现鞭腿、侧踹腿学练中存在的问题,并积极解决。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学内容</td><td style="padding: 2px;">鞭腿的动作顺序与力点;侧踹腿的身体平衡控制与力点。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学组织</td><td style="padding: 2px;">互助学练、分组学练、展示及比赛。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学方法</td><td style="padding: 2px;">创造问题情境、对抗情境等;设计左右鞭腿冲拳击靶接力游戏。</td></tr> </table>							学生学习	发现鞭腿、侧踹腿学练中存在的问题,并积极解决。	教学内容	鞭腿的动作顺序与力点;侧踹腿的身体平衡控制与力点。	教学组织	互助学练、分组学练、展示及比赛。	教学方法	创造问题情境、对抗情境等;设计左右鞭腿冲拳击靶接力游戏。
学生学习	发现鞭腿、侧踹腿学练中存在的问题,并积极解决。														
教学内容	鞭腿的动作顺序与力点;侧踹腿的身体平衡控制与力点。														
教学组织	互助学练、分组学练、展示及比赛。														
教学方法	创造问题情境、对抗情境等;设计左右鞭腿冲拳击靶接力游戏。														
安全保障	充分热身,尤其是腕、肩、踝关节部位;提示在小组练习过程中注意安全,在竞赛过程中合理发力,注意场地周围设施,充分做好对自身的保护。	场地 器材	武术练习场地一片、脚靶 20 个。												
课时结构	具体教学内容	教与学的方法		组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/ 分)								
激趣导学 (1分钟)	课堂常规: (1) 集合整队,师生问好; (2) 宣布本节课内容及要求; (3) 出勤及着装检查,安排见习生; (4) 安全教育; (5) 教学引入。	教师: 1. 鸣哨、整队,检查学生人数与服装,安排见习生。 2. 严明课堂纪律,强调安全。 3. 提问,激发学生学习兴趣,导入授课内容。 学生: 1. 认真听讲,明确任务要求。 2. 遵守纪律,关注运动安全。		四列横队  ▲	1	80 ~ 100									

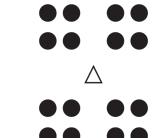
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
增趣促学 (8分钟)	热身活动： (1) 准备活动：热身跑。 (2) 武术基本功练习： 推掌+歇步推掌； 冲拳+歇步冲拳； 亮掌+歇步勾手。	教师： 1. 讲解跑动路线、要求、注意事项。 2. 组织学生在场地内进行热身。 3. 维持课堂秩序，提示注意安全。 4. 讲解示范并领做武术基本功组合练习，巡回指导与纠错。 学生： 1. 明确练习方法，遵守课堂秩序。 2. 积极参与，与同伴合作，积极进取。 3. 跟随鼓声与口令练习武术基本功，做到手型、步型准确到位、有幅度、有力度。	成两列横队  分组为队 	2	2	130～140
素养提升 (28分钟)	1. 结构化知识与技能： (1) 长拳特点：习练长拳的呼吸方法；武术裁判方法：长拳动作质量评分方法。 (2) 复习长拳二段对打套路第二、三动作（甲）跃步劈掌（乙）马步架拳；（甲）马步架冲拳（乙）马步格挡。	教师： 1. 讲解示范长拳呼吸方法和长拳动作质量评分方法，强调武术动作与呼吸配合。 2. 带领学生集体完整复习长拳二段对打套路动作，提出要求，巡视纠错。 3. 引导学生分组进行记忆大比拼，完成长拳二段对打套路动作内容和名称的记忆。 4. 鼓励学生包容豁达、乐观开朗，善于交流合作；提示学生相互观察与评价。 5. 讲解示范长拳二段鞭腿、侧踹腿动作要领，提出问题：怎样更好地掌握鞭腿、侧踹腿的发力方法？在练习过程中，做左右腿法变换练习时怎样控制身体的稳定性？ 6. 强调长拳二段基本腿法易错点。 7. 引导学生分组击靶练习，讲解示范击靶位置，巡视纠错。 学生： 1. 认真听讲，积极回答问题，总结长拳运动呼吸特点，回顾长拳动作质量评分方法，学会评分。	四列横队  分组队形 	1	1	140～160

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>(3) 鞭腿、侧踹腿。</p> <p>(4) 鞭腿、侧踹腿击靶练习。</p> <p>2. 展示或比赛：左右鞭腿冲拳击靶接力比赛。</p> <p>3. 体能练习：跪压、动作组合（弹腿+鞭腿+侧踹腿）、往返跑与冲拳动作。</p>	<p>2. 明确动作的方法与技法特点；模仿老师，进行长拳二段对打套路复习。 3. 积极参与整体动作复习，明确自身不足，分组练习补缺补差，牢记动作名称和动作内容。 4. 学会相互学习，相互包容，主动交流，合理评价。 5. 集中注意力，明确长拳二段鞭腿、侧踹腿动作要领，带着问题进行学练。 6. 结合同伴和自身动作，发现长拳二段基本腿法的易错点。 7. 同伴之间相互配合，积极参与，相互纠错。</p> <p>教师： 1. 讲解左右鞭腿接力游戏规则。 2. 游戏中语言激励学生勇于展示，并进行有关安全提示；当学生出现体力不支时，鼓励学生要主动克服困难，引导学生正确对待比赛胜负。 学生： 1. 明确左右鞭腿接力比赛规则，按规则有序进行比赛。 2. 遵守比赛规则，与同伴相互协作，勇敢顽强，积极进取；正确对待比赛胜负。</p> <p>教师： 1. 安排体能练习，进行集中讲解。 2. 口令与音乐调动，安排场地，分组练习。 3. 练习中讲解一般体能与专项体能对技能发展的作用，提示安全事项。 4. 语言鼓励学生在体能练习时要克服困难，勇敢拼搏，保持乐观开朗。 学生： 1. 根据任务单，跟随音乐与口令，自主认真完成练习任务。 2. 了解体能的练习方法，练习中情绪饱满。</p>	   	10 10 4 2	2 3 3 8 ~ 10	140 ~ 160 140 ~ 160 140 ~ 160 160

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复(3分钟)	1. 放松活动: (1) 大腿前侧拉伸; (2) 臀部拉伸; (3) 小腿静态拉伸; (4) 大腿后侧拉伸。 2. 学生自评、互评。 3. 教师小结。	教师: 1. 领做,用口令指挥学生做放松练习。 2. 点评,与学生互动,了解教学效果。 3. 集中整队,进行小结;与学生互行抱拳礼并道别。 学生: 1. 积极参与,身心放松,跟随音乐与口令练习,缓解疲劳。 2. 积极自评与互评,互相学习。 3. 收拾器材。	四角分组  △	1	2	130~140			
预计负荷		平均心率 140~160 次/分							
群体现运动密度		75%~80%	个体运动密度	50%~55%					
作业	1. 观看全国武术锦标赛(长拳)。 2. 根据长拳二段动作名称,做出正确的动作。 3. 平板支撑练习 1 分钟×3 组。								
课后反思	在授完课后,教师可以从本节课教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								
课堂资源	1. 增趣促学:鼓(敲击节奏)。 2. 素养提升:音乐《龙魂大鼓》。 3. 放松拉伸:音乐《高山流水》。								

注:“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

三、九年级武术类运动课时教学设计

本课坚持“健康第一”的教育理念,落实立德树人根本任务,将武术类运动作为育人载体,将武德教育贯穿全课,课中采用层层递进、自主、合作、探究等学习方式,帮助学生在有效达成技能目标的同时发展体能,培养团结合作、积极向上的竞争意识,弘扬民族精神,提高民族自豪感,身心得到全面发展。

(一) 学习目标分析

以大单元学习目标为导向,基于核心素养培养,从运动技能、健康行为、体育品德三

个方面进行具体、可行、有效、可评价的设计。

运动能力目标分析:本节课注重武术类运动的结构化知识与技能的学练,帮助学生结合实际运用,加深对动作的认知与理解。应关注学生在真实攻防演练中对运动技能的综合运用及发展,如在学生已掌握马步冲拳、弹踢冲拳的基础上,借助橡皮筋和脚靶教具提升学生对动作的理解水平;帮助学生体验冲拳、弹踢的攻防演练;帮助学生通过体能练习,发展肌肉力量、位移速度、肌肉耐力、协调性等。

健康行为目标分析:本节课注重情绪控制和环境适应能力的培养,应结合教学内容,创设真实攻防情境,因为在真实攻防情境中学生能体验挫折和失败等,如攻防对抗中被对手摔倒;由于攻防演练练习需要两人配合完成,因此在合作、交流等方面也对学生有所要求。

体育品德目标分析:武术类运动具备尚武精神和规则意识,要求学生在学练中始终具备武礼,因此要在攻防及比赛中渗透规则意识,时时刻刻要求学生点到为止、公平公正,具有良好的体育精神和道德。

(二) 教学内容分析

少年连环拳第一组动作是由弓步冲拳、弹踢冲拳、马步冲拳等动作组成,完成这些动作需要具备一定柔韧性、灵敏性、上下肢肌肉力量等体能。本课是本单元的第4课时,学习少年连环拳第一组动作,要求弹踢时力达脚背,马步冲拳时力达拳面,弹踢冲拳与马步冲拳的动作衔接要稳定。这对九年级学生来说稍有难度,因此在教学中要求:弓步冲拳——前腿弓,后腿绷,冲拳快速,力达拳面,内旋向前;弹踢冲拳——挺胸,直腰,脚面绷直,收髋,力达脚背和拳面;马步冲拳——马步挺胸,立腰、脚尖正对前方、身正,快速冲拳,力达拳面。教师在教学中应采用层层递进的方法,借助脚靶和橡皮筋帮助学生提高提膝高度,利用视频录像、展板、完整示范、语言提示讲解等手段,给学生以感性的、形象的具体知识,帮助学生明确动作的方向路线和掌握动作要领。

(三) 学情分析

本课的授课对象是九年级学生,他们具有勤学好问、好表现、精力充沛等特点,有较强的分析问题、解决问题和相互学习的能力,对于新知识、新技能有较强的求知欲,但动作稳定性一般,柔韧性较差,对此教师可创设多种模拟实战情境,激发学生学练兴趣。学生通过前几节课的练习,能基本掌握武术的基本手型、步型和步型组合动作,但只有部分学生能独立演练和理解武术动作,攻防意识薄弱,基本功不够扎实,步型、手型、腿法等动作有时候不够到位,且在练习弹踢动作时可能出现踢腿、勾脚尖、冲拳未能内旋

发力、力未达拳面、弹踢接马步动作易晃动等问题。教师应结合学生的学习兴趣和下肢力量较差等特点,选择适合学生的单人练习、小组合作练习、集体练习等不同形式,引导学生树立勤练、熟能生巧的意识,培养细心观察、独立思考和小组合作探究的能力。

(四) 教学策略分析

1. 优化问题,创境导学

以问题为导向,进行启发式教学。在少年连环拳教学中,摆脱传统(灌输式)教学方法,针对新授内容,围绕教学重点设计有效问题,再启发式地抛出问题,引导学生分组交流、探究,并根据学生出现的问题进行针对性的讲解示范。在弹踢冲拳教学时,设问“如何避免弹踢过低?冲拳和弹踢力达点在哪?”,引出学习重点,展开教学环节,提升学习效果。

2. 巧设教具,提能增效

设计辅助教具,提升学习效能。在弹踢冲拳教学中,利用辅助教具,帮助学生突破学习重点及难点,从而提升学习效能。如利用橡皮筋帮助学生提高提膝高度,利用“脚靶”帮助学生体会力达脚背。

3. 创设情境,灵活运用

结合武术教学内容实际,创设武术攻防、拆招动作真实比赛情境,帮助学生提高武术技术学习及运用水平,发展情绪控制能力,激发竞争意识和顽强拼搏的斗志,加深对武术类运动的热爱,逐渐提升习武自信心,体现出包容豁达,善于交往,具有协作意识等体育品德。

4. 问题预设

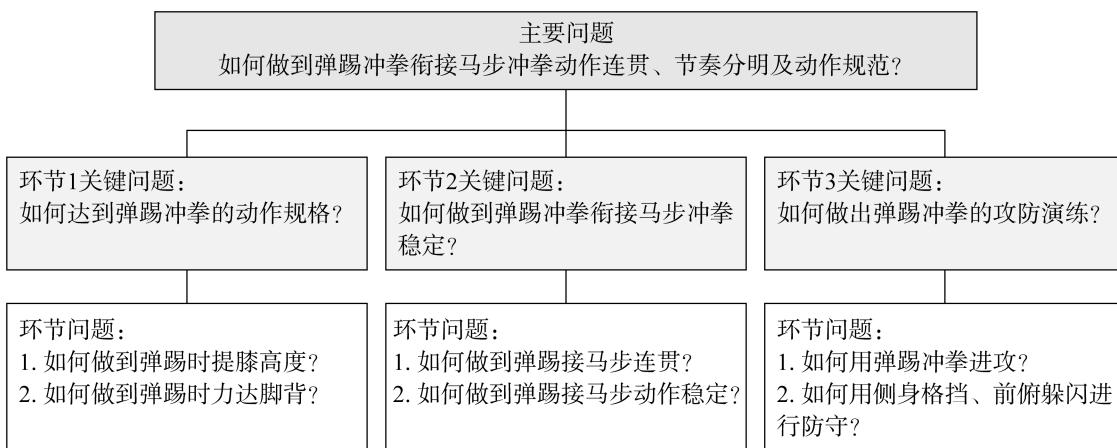
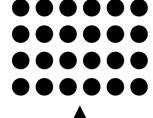


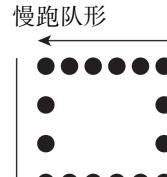
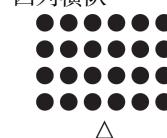
图 4-4 水平四武术类运动课时(72-4)课时问题链导图

四、九年级武术类运动课时教学计划示例

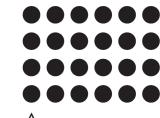
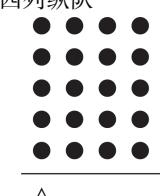
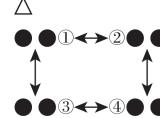
表 4-4 九年级武术类运动课时教学计划示例

主题	少年连环拳	课时	72 - 4	班级	九(2)班	人数	40 人								
学习目标	1. 运动能力:能做出少年连环拳第一组动作并在攻防中灵活运用;积极参与“弹踢争章”赛;完成体能练习,发展肌肉力量、位移速度、肌肉耐力、协调性等体能。 2. 健康行为:学练中保持良好的情绪;表现出积极乐观、善于沟通与合作。 3. 体育品德:能积极应对困难,培养吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神;具有正确的胜负观。														
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:弹踢辅助练习(利用橡皮筋、脚靶辅助),少年连环拳第一组动作:弹踢冲拳接马步冲拳组合动作,弹踢冲拳、马步冲拳攻防演练。 2. 展示或比赛:“弹踢争章”赛。 3. 体能练习:立卧撑跳、推小车、行进间弓步冲拳、连续弹踢击靶。														
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">学生学习</td><td style="padding: 2px;">引导学生发现弹踢、马步冲拳学练中存在的问题,并积极解决。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学内容</td><td style="padding: 2px;">弹踢力达脚背,马步冲拳力达拳面;弹踢冲拳与马步冲拳的衔接。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学组织</td><td style="padding: 2px;">弹踢冲拳接马步冲拳动作讲解示范、分组练习、展示及比赛。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学方法</td><td style="padding: 2px;">创造问题情境、对抗情境、展示情境等;设计“弹踢争章”赛。</td></tr> </table>							学生学习	引导学生发现弹踢、马步冲拳学练中存在的问题,并积极解决。	教学内容	弹踢力达脚背,马步冲拳力达拳面;弹踢冲拳与马步冲拳的衔接。	教学组织	弹踢冲拳接马步冲拳动作讲解示范、分组练习、展示及比赛。	教学方法	创造问题情境、对抗情境、展示情境等;设计“弹踢争章”赛。
学生学习	引导学生发现弹踢、马步冲拳学练中存在的问题,并积极解决。														
教学内容	弹踢力达脚背,马步冲拳力达拳面;弹踢冲拳与马步冲拳的衔接。														
教学组织	弹踢冲拳接马步冲拳动作讲解示范、分组练习、展示及比赛。														
教学方法	创造问题情境、对抗情境、展示情境等;设计“弹踢争章”赛。														
安全保障	提前检查场地、器材,保证充足的活动空间,进行充分而有效的准备活动,内容安排由简到难,循序渐进。	场地器材	武术练习场地一片,鼓 1 台,橡皮绳 4 根,脚靶 20 个。												
课时结构	具体教学内容	教与学的方法		组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)								
激趣导学(2分钟)	课堂常规: 1. 集合整队,师生问好。 2. 检查体育作业。 3. 宣布本课内容及要求。 4. 出勤及着装检查,安排见习生。 5. 安全教育。	教师: 1. 鸣哨、整队,检查学生人数与服装,安排见习生。 2. 以问答形式检查体育作业完成情况。 3. 提问,导入授课内容。 4. 严明课堂纪律,强调安全。 学生: 1. 听到哨声,做到快、静、齐,精神饱满,认真听讲。 2. 举手问答,分享体育作业完成情况。 3. 积极回答,明确本课目标与内容。 4. 遵守纪律,注意运动安全。		四列横队  ▲			80 ~ 100								

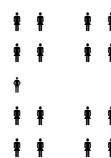
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
增趣促学 (6分钟)	一、热身活动 1. 听鼓声做动作： (1) 慢跑冲拳； (2) 提膝抱腿； (3) 左右弹踢； (4) 马步冲拳。 二、武术操(英雄少年) 拧转运动、跳跃运动。	教师： 1. 击鼓传递不同练习信号。 2. 以口令调动学生练习，适时用语言激励学生。 3. 讲解武术操动作要领，与学生共同完成，提示注意安全。 4. 巡回指导与纠错。 学生： 1. 听鼓声，明确练习内容。 2. 热情参与，按教师要求积极参与练习，积极进取。 3. 在音乐伴奏下与教师共同练习武术操。	慢跑队形  四列横队 	2	3	140～160
素养提升 (29分钟)	一、少年连环拳 第一组动作 1. 观摩少年连环拳第一组动作。 2. 集体学练第一组动作。 3. 利用橡皮筋和脚靶辅助练习： (1) 提膝练习：原地提膝触碰橡皮筋； (2) 弹踢练习：原地弹踢脚面绷直碰橡皮筋； (3) 弹踢脚靶练习。	教师： 1. 播放视频，创设问题情境，教授连环拳动作。 2. 组织学生练习第一组动作。 3. 语言导入，讲解弹踢冲拳动作要点，设问：如何避免弹踢过低？冲拳和弹踢达点在哪儿？ 4. 动作示范弹踢脚靶器材的劲力；安排学生进行分组，合作完成踢靶练习。 5. 讲解示范弹踢冲拳衔接马步冲拳，安排学生分组练习并纠错。 6. 讲解攻防演练的方法，提示学生注意安全；安排学生分组，合作完成弹踢进攻—防守演练；鼓励学生包容豁达、乐观开朗，善于交流合作；提示学生相互观察与评价。 学生： 1. 认真观摩视频，积极回答。 2. 跟教师练习连环拳第一组动作。 3. 认真听讲，积极思考；了解弹踢动作要点：提膝膝盖过腰部，弹踢力达脚背。 4. 参与弹踢脚靶练习，小组合作完成练习，观摩，纠正，提高。	观摩视频队形  四列横队  组织队形 	1	1	130～150
				6	2	140～160
				10	3	140～160

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>4. 弹踢冲拳接马步冲拳： (1) 弹踢冲拳； (2) 弹踢衔接马步； (3) 弹踢冲拳接马步冲拳击靶。</p> <p>5. 攻防演练： (1) 进攻： 右冲拳、右弹踢进攻动作； (2) 防守： 侧身格挡、前俯躲闪动作。</p> <p>二、“弹踢争章”赛 比赛规则：保持身体重心稳定下做弹踢动作，触及橡皮筋者得一枚章，小组累计章数多者为胜。</p> <p>三、体能练习 1. 一般体能：立卧撑跳、推小车。 2. 专项体能：行进间弓步冲拳、连续弹踢击靶。</p>	<p>5. 明确弹踢冲拳衔接马步冲拳动作技术，循序渐进完成动作，做到挺胸、立腰。 6. 明确攻防演练的方法与安全事项，了解攻防动作技法与习练方法，练习(两人一组)。攻防演练中，双方动作的速度、力量可由小到大，做到点到为止。进攻 10 次/组，互换攻防，每人 5~6 组。</p> <p>教师： 1. 讲解比赛规则和方法，判定有效并计数。 2. 比赛中语言激励学生全力以赴，并进行有关安全提示；当学生体力不支时，鼓励学生要主动克服困难，体现勇敢顽强的精神；引导学生正确对待胜负。 学生： 1. 明确比赛规则与要求，积极参与比赛。 2. 比赛中做到遵守比赛规则、礼仪规范，同伴间相互协作，勇敢顽强，积极进取；正确对待比赛胜负。</p> <p>教师： 1. 安排一般体能与专项体能练习，讲解、演示。 2. 练习中讲解上下肢、腰腹力量对武术动作、技能发展的作用并提示安全事项。 3. 语言鼓励学生在体能循环练习时要克服困难、勇敢拼搏，保持乐观开朗。 学生： 1. 根据要求，认真完成练习任务。 2. 了解上下肢、腰腹力量、速度、灵敏性、耐力等补偿性体能练习的方法，练习中情绪饱满。 3. 动作规范，循环练习，坚持到底。</p>	<p>四列横队  △</p> <p>四列纵队  △</p> <p>循环练习队形： </p>	10 10 2 2 2	3 2 6 8 ~ ~ ~ ~ ~	140 ~ 160 140 ~ 160 140 ~ 160 160 ~ 180

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复(3分钟)	一、放松活动: 八段锦(音乐伴奏): 1. 双手托天理三焦。 2. 五劳七伤往后瞧。 3. 双手攀足固肾腰。 二、学生自评、互评。 三、教师小结、师生道别。	教师: 1. 语言引导,音乐伴奏下,领做拉伸放松。 2. 点评与互动,了解教学效果。 3. 集中整队,小结;布置家庭作业,与学生互行抱拳礼、道别。 学生: 1. 积极参与,身心放松,缓解疲劳。 2. 积极自评与互评,互相学习。 3. 明确体育家庭作业内容,收拾器材。	组织队形: 		1	2	120 ~ 140		
预计负荷	平均心率	140~160 次/分							
	群体运动密度	75%~80%	个体运动密度	50%~55%					
体育作业	1. 课后观摩全国武术锦标赛(长拳)。 2. 连续抱膝跳 30 次/组×2;弓步冲拳—弹踢冲拳—弓步冲拳 10 次/组×2。 3. 柔韧性练习:正压腿×60 次、侧压腿×60 次。								
课后反思	在授完课后,教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施角度撰写。								
课堂资源	1. 增趣促学:鼓(敲击节奏)、音乐《英雄少年》。 2. 素养提升:少年连环拳视频、纯音乐《男儿当自强》。 3. 放松恢复:纯音乐《八段锦》。								

注:“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

第四节 水平四武术类运动大单元学习评价

武术类运动学业质量是学生完成武术课程学习后应达到的学业成就表现。武术水平四的学业质量标准的制订,应结合武术课程的授课内容和水平四学业成就表现的关键特征,以武术类运动的三个核心素养及表现水平为主要维度,对学生学业水平进行全面合理的设置。

一、水平四武术类运动大单元学业质量等级标准

武术类运动大单元学业质量是在学生完成单练套路、对打套路的学习后,以核心素养为主要维度,结合所学内容,对学生学业成就具体表现特征的整体刻画,用以反映课程目标的达成度。依据不同水平学业成就表现的关键特征,将学业质量划分为优秀、良好、合格,并描述不同单元内容、不同课时下的具体表现(见表 4-5、表 4-6)。

(一) 水平四武术类运动大单元学业质量等级标准

表 4-5 武术类运动大单元学业质量评价标准(36 课时)

等级	质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> • 熟练掌握所学长拳二段的完整动作技术,灵活运用所学知识与技能进行对打、喂招、拆招等练习和比赛;能解释长拳运动的技术特点和基本力学原理。 • 能独立组织与开展具有针对性且高效的体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的优秀水平。 • 能做到每学期通过现场或其他媒介观看不少于 10 次长拳比赛或表演,能带动身边人观摩长拳比赛,能对多场高水平比赛做出专业的分析与评价。 • 在练习与比赛中能在维持自身良好心态的同时帮助同伴稳定心态,能组织或领导同伴进行高效的合作。 • 在练习与比赛中能根据对手或同伴的能力选择适宜强度的回应并点到为止,能做出与所学的长拳二段相关的安全防护动作,并在日常生活情境中熟练运用,能保护同伴或对练对手的安全,主动宣扬安全意识。 • 能按照所学长拳二段的规则参与练习与比赛,能进行顺利且准确的独立执裁,主动维护规则,能带动身边人形成公平竞争的意识、行为和胜负观。 • 能做到每周运用所学长拳二段运动技能进行 5 次及以上(每次 1 小时左右)课外体育锻炼,并能带动和组织身边人一起进行锻炼,帮助身边人逐渐形成锻炼习惯。
良好	<ul style="list-style-type: none"> • 能较熟练掌握所学长拳二段的完整动作技术,运用所学知识与技能进行对打、喂招、拆招等练习和比赛;知道并能描述所学长拳运动的技术特点和基本力学原理。 • 能独立组织与开展具有针对性的体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的良好水平。 • 能做到每学期通过现场或其他媒介观看不少于 9 次长拳比赛或表演,并能对某场高水平比赛做出较专业的分析与评价。 • 在练习与比赛中能在维持自身良好心态的同时帮助同伴稳定心态,主动与同伴合作。 • 在练习与比赛中做到点到为止,能做出与所学长拳二段相关的安全防护动作,并在日常生活情境中熟练运用,能保护同伴或对练对手的安全。 • 能按照所学长拳二段的规则参与练习与比赛,能进行顺利的独立执裁,具有公平竞争的意识和行为,能正确看待比赛胜负。 • 能做到每周运用所学长拳二段运动技能进行 4 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼,并能带动和组织身边人一起进行锻炼。

(续表)

等级	质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> 基本掌握所学长拳二段的完整动作技术,灵活运用所学知识与技能进行对打、喂招拆招等对抗练习和比赛;能描述长拳二段的技术特点和基本力学原理。 能独立组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 能做到每学期通过现场或其他媒介观看不少于8次长拳比赛或表演,并能对某场高水平比赛做出分析与评价。 在对抗练习与比赛中能保持良好的心态,主动与同伴合作。 在练习与比赛中做到点到为止,能做出与所学长拳二段相关的安全防护动作,并在日常生活情境中熟练运用。 能按照所学长拳二段的规则参与练习与比赛,具有公平竞争的意识和行为,能正确看待比赛胜负。 能做到每周运用所学长拳二段运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。

(二) 水平四武术类运动大单元学业质量等级标准

表 4-6 武术类运动大单元学业质量评价等级标准(72课时)

等级	质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> 熟练掌握少年连环拳、少年拳第二套的基本动作技术与组合动作技术,灵活运用所学知识与技能进行攻防演练,对拆招能灵活运用,能解释长拳运动项目的起源与发展。 能独立组织与开展体能练习,对一般体能与专项体能的练习表现出较高的学练热情,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 每学期通过现场或其他媒介观看不少于10次与武术相关的高水平比赛或表演,并能对某场高水平比赛做出分析与评价。 在实战对抗练习与比赛中能保持良好的心态,主动与同伴合作。 在参与少年连环拳、少年拳第二套攻防演练及比赛中做到点到为止,能做出与拳术运动项目相关的安全防护动作,并在实战情境中熟练运用。 在少年连环拳、少年拳第二套练习及对打套路练习中,能较好地控制情绪,善于交往、相互尊重,具有合作精神和公平竞争的意识,正确对待比赛结果。 能做到每周运用长拳动作与技法进行5次及以上(每次至少1小时)课外体育锻炼。
良好	<ul style="list-style-type: none"> 能较熟练掌握少年连环拳、少年拳第二套的基本动作技术与组合动作技术,运用所学知识与技能进行攻防演练,知道并能描述长拳运动项目的起源与发展。 能较独立组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 每学期通过现场或其他媒介观看不少于9次与武术相关的高水平比赛或表演,并能对某场高水平比赛做出分析与评价。 在实战对抗练习与比赛中能保持良好的心态,较主动与同伴合作。 在参与少年连环拳、少年拳第二套攻防演练及比赛中做到点到为止,能做出与拳术运动项目相关的安全防护动作,并在实战情境中较熟练运用。 在少年连环拳、少年拳第二套练习及对打套路练习中,能较好地控制情绪,善于交往、相互尊重,具有较好的合作精神和公平竞争的意识,正确对待比赛结果。 能做到每周运用长拳动作与技法或专项体能进行不少于4次(每次至少1小时)课外体育锻炼。

(续表)

等级	质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> 基本掌握少年连环拳、少年拳第二套的基本动作技术与组合动作技术,运用所学知识与技能进行实战对抗,对攻防有一定的了解,能说出长拳运动项目的起源与发展。 能较独立组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 每学期通过现场或其他媒介观看8次与长拳相关的高水平比赛或表演,并能进行简要评价。 在实战对抗练习与比赛中能保持良好的心态,基本主动与同伴合作。 在参与少年连环拳、少年拳第二套攻防演练及比赛中做到点到为止,能做出与拳术运动项目相关安全防护动作,并在实战情境中运用。 在少年连环拳、少年拳第二套练习及对打套路练习中,基本能做到控制情绪,善于交往、相互尊重,具有基本的合作精神和公平竞争的意识,正确对待比赛结果。 每周能用长拳动作与技法进行3次(每次至少1小时)课外体育锻炼。

二、水平四武术类运动大单元学习评价的内容与方法

水平四大单元学习评价内容,主要指学生经过本单元的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。

(一) 评价内容选择

运动能力方面:围绕武术基本技术、组合技术以及套路的掌握和运用,参加武术活动和比赛、武术类运动的基础理论知识、相关规则和安全防护,以及专项体能等方面展开。

健康行为方面:围绕学生积极参与武术学习和课外武术锻炼活动的情况,参与武术类运动的自我保护意识,养成良好的行为习惯,关注自己的身心健康与安全等表现展开。

体育品德方面:围绕学生在武术类运动中坚韧不拔、尚武崇德、刚健自强、遵守规则、勇于担当等表现展开。

(二) 评价方法选择

武术类运动可以通过实测、观察、问卷调查、日志等方式进行评价。在评价中需要遵循定量与定性相结合、过程性评价与终结性评价相结合原则,全面评价学生的学习结果。评价还应该考虑学生学习进步幅度,充分关注学生个体差异,使不同基础的学生能获得合理评价,从而激发学生继续学习武术类运动的积极性,促进学生通过努力不断提高运动技能水平。

三、水平四武术类运动大单元学习评价示例

(一) 课堂学习评价示例

课堂学习评价以水平四武术类运动(长拳)大单元(36课时)提供的课时(36-8)教学设计为示例,依据课时学习目标,结合教学的具体内容,从学生综合能力发展的角度,对运动能力、健康行为、体育品德进行多元化的评价(见表4-7)。

表4-7 水平四武术类运动大单元课堂学习评价表

评价对象	评价者	评价标准	总评
评价维度	评价标准		评价方法自评或互评
运动能力		掌握武术基本组合动作及鞭腿、侧踹腿动作内容,能及时调节身体重心转换。	☆☆☆☆☆
		掌握跃步劈掌、马步架拳、马步架冲拳、马步格挡等武术动作。	☆☆☆☆☆
		具备基本的武术技能展示意识,能承担并基本完成展示过程中的任务。	☆☆☆☆☆
		能坚持完成腿法组合练习和往返跑等体能练习。	☆☆☆☆☆
健康行为		具备基本的体育锻炼意识,每周锻炼2次以上。	☆☆☆☆☆
		掌握3~4种常用的体能练习方法。	☆☆☆☆☆
		能基本运用武术长拳单一动作、组合动作进行初步的自主锻炼。	☆☆☆☆☆
		了解武术类运动安全常识,能积极热身,关注课堂练习密度、强度等。	☆☆☆☆☆
体育品德		在武术类运动演练中,勇敢顽强,具备团队合作意识,具有团队精神。	☆☆☆☆☆
		在参与课堂练习与比赛中,尊重对手,公平竞争。	☆☆☆☆☆
		正确对待胜负,具有集体荣誉感。	☆☆☆☆☆
备注:总星数为自评或他评的总和。共分为四个等级:优秀(46~55颗☆)、良好(40~45颗☆)、合格(33~39颗☆)、需努力(32颗☆及以下)。			

(二) 大单元学习评价示例

水平四武术类运动大单元学习评价以水平四武术类运动(长拳)大单元(36课时)为例,依据大单元学习目标、学业质量标准,围绕运动能力、健康行为、体育品德在单元学习中的具体表现,将过程性评价(见表4-8)、终结性评价(见表4-9)相结合,对具体的评分标准(见表4-10)做出详细的描述。

1. 过程性评价表

表 4-8 水平四武术类运动大单元过程性评价表(36 课时)

评价对象	评价者	评价内容	总评
评价维度	评价内容		自评或互评
运动能力	能说出已学的武术术语以及动作要领。		☆☆☆☆☆
	能做出已学的武术基本动作、组合动作和套路。		☆☆☆☆☆
	能运用所学武术动作技能参与游戏、展示、攻防对抗或比赛。		☆☆☆☆☆
	能积极参与每次的体能练习,体能水平不断提高。		☆☆☆☆☆
健康行为	有一定的锻炼习惯,在学练中有保护自己和同伴的行为。		☆☆☆☆☆
	能表现出良好的情绪,青春活力。		☆☆☆☆☆
	能与同伴友好相处,合作互助。		☆☆☆☆☆
体育品德	表现出自信自强、不怕困难的体育精神。		☆☆☆☆☆
	能遵守游戏和比赛的规则。		☆☆☆☆☆
	有集体荣誉感和责任感。		☆☆☆☆☆
备注:总星数为自评或他评的总和。共分为四个等级:优秀(45~50 颗☆)、良好(38~44 颗☆)、合格(30~37 颗☆)、需努力(29 颗☆及以下)。			

2. 终结性评价表

表 4-9 水平四武术类运动大单元终结性评价表(36 课时)

核心素养	类别	评价内容				综合评分
运动能力 (50%)	体能 (12 分)	项目	立定跳远 (4 分)	50 米快速跑 (4 分)	30 秒快速冲拳 (4 分)	
		测试成绩				
		分数				
	运动技能与技术运用 (26 分)	项目	长拳二段 (10 分)	动作组合创编 (8 分)	展示或比赛 (8 分)	
		分数				
	运动知识 (12 分)	项目	了解长拳运动的礼仪 (4 分)	懂得长拳运动的原理 (4 分)	明确长拳二段的特点 (4 分)	
		分数				

(续表)

核心素养	类别	评价内容				综合评分		
健康行为 (20%)	健康知识掌握与运用 (13分)	项目	预防和处理长拳二段中的运动损伤 (5分)	利用所学知识自主进行锻炼 (4分)	主动观看、欣赏武术赛事 (4分)			
		分数						
	心理调控 (7分)	项目	学练时精神饱满 (4分)	比赛、展示时情绪调控 (3分)				
		分数						
体育品德 (30%)	体育精神 (10分)	项目	积极进取 (3分)	坚韧不拔 (4分)	激励、鼓励 (3分)			
		分数						
	体育道德 (10分)	项目	遵守规则 (3分)	公平竞赛 (4分)	服从裁判 (3分)			
		分数						
	体育品格 (10分)	项目	正确看待胜负 (3分)	比赛自信 (4分)	履行职责 (3分)			
		分数						
总分		等第	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力					
备注: <p>1. 体能测试成绩为具体数据,根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中的等级标准分数,依次为:优秀4分,良好3分,合格2分,需努力1分。</p> <p>2. 对于运动技能与技术运用,主要结合赛季中的展示、比赛的表现进行评价。</p> <p>3. 对于运动知识,可采用试卷或问卷等方法进行测试。</p> <p>4. 对于健康行为,可采用课堂行为观察和问卷等方法进行评价。</p> <p>5. 对于体育品德,可通过在学习过程中的观察进行评价。</p> <p>6. 总分=运动能力评分+健康行为评分+体育品德评分。</p>								

3. 评价内容的评分标准

表 4-10 水平四武术类运动大单元评价内容评分标准(36 课时)

核心素养	具体维度	项目	具体标准	得分
运动能力(50%)	体能(12分)	立定跳远(4分)	参考《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。	4分
		50米快速跑(4分)	参考《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。	4分
		30秒快速冲拳(4分)	30秒快速冲拳测试中,能坚持连续地有效冲拳40次。	1分
			30秒快速冲拳测试中,能坚持连续地有效冲拳50次。	2分
			30秒快速冲拳测试中,能坚持连续地有效冲拳60次。	3分
			30秒快速冲拳测试中,能坚持连续地有效冲拳70次。	4分
	运动技能与技战术运用(26分)	长拳二段(10分)	不能完成练习,动作不规范,方法不正确,劲力不充足,手眼身法步配合不协调,节奏不分明,精神不集中,有遗漏和明显失误。	4分
			基本完成练习,动作基本规范,方法基本正确,劲力基本充足,手眼身法步配合基本协调,节奏基本分明,精神基本集中,没有遗漏和明显失误。	6分
			顺利完成练习,动作较规范,方法较正确,劲力基本充足,手眼身法步配合较协调,节奏较分明,精神集中,没有遗漏和明显失误。	8分
			熟练完成练习,动作规范,方法正确,劲力充足,用力顺达,力点准确,手眼身法步配合协调,节奏分明,精神饱满,没有遗漏和失误动作。	10分
	展示及比赛(8分)		不能完成独立创编动作。	2分
			基本完成独立创编动作。	4分
			顺利完成独立创编动作。	6分
			熟练完成独立创编动作。	8分
			能参与班级内比赛和小组间组合动作创编,在比赛中运用长拳基本功、基本动作技术。	2分
			能积极参与班级内比赛和小组间组合动作创编,在比赛中正确运用长拳基本功、基本动作技术、组合动作技术。	4分
			能积极参与班级内比赛和小组间组合动作创编,在比赛中正确并熟练地运用长拳基本功、基本动作技术、组合动作技术。	8分

(续表)

核心素养	具体维度	项目	具体标准	得分
核心素养	运动知识(12分)	了解长拳运动的礼仪(4分)	练习中可以做到抱拳礼问好。	2分
			基本了解长拳历史,练习中可以做到抱拳礼问好。	3分
			基本了解武术与长拳的历史,练习中可以做到抱拳礼问好。	4分
		懂得长拳运动的原理(4分)	基本完成长拳动作内容,基本理解长拳运动原理。	2分
			较好完成长拳动作内容,较好理解长拳运动原理。	3分
			熟练完成长拳动作内容,深刻理解长拳运动原理。	4分
		明确长拳二段的特点(4分)	能理解长拳二段特点。	2分
			能理解、说明长拳二段与其他长拳特点不同。	3分
			能理解、说明长拳二段与其他长拳特点不同,以及在武术项目中的作用。	4分
		健康知识掌握与运用(5分)	不能科学合理地处理自己或者同伴在运动中的伤病。	1分
			能处理自己或者同伴在运动中的伤病。	2分
			能较科学合理地处理自己或者同伴在运动中的伤病。	3分
			能科学合理地处理自己或者同伴在运动中的伤病。	4分
			能科学合理地处理自己或者同伴在运动中的伤病,并制订详细的康复计划。	5分
健康行为(20%)	健康行为(20%)	利用所用知识自主进行锻炼(4分)	每周能运用所学的武术动作进行1次课外体育锻炼。	1分
			每周能运用所学的武术动作进行2次课外体育锻炼。	2分
			每周能运用所学的武术动作进行3次课外体育锻炼。	3分
			每周能运用所学的武术动作进行5次课外体育锻炼。	4分
		主动观看、欣赏武术赛事(4分)	通过现场、网络或电视观看武术赛事不少于3次。	2分
			关注长拳比赛相关信息,通过现场、网络或电视观看武术赛事不少于5次。	3分
			关注长拳比赛相关信息,通过现场、网络或电视观看武术赛事不少于8次,能对某场高水平长拳比赛做出分析与评价。	4分
		心理调控(7分)	练习中精气神不够,遇到问题时会出现气馁等现象。	1分
			练习中精神较饱满,情绪较稳定,遇到问题时情绪波动较大。	2分
			练习中精气神饱满,情绪稳定,遇到问题时情绪波动不大。	3分
			练习中精气神饱满,情绪高涨,练习中遇到问题情绪稳定。	4分
		比赛、展示时情绪调控(3分)	比赛、展示前,能基本调节好紧张情绪、克服压力。	1分
			比赛、展示前,能较好调节好紧张情绪、克服压力。	2分
			比赛、展示前,能完全调节好紧张情绪、克服压力。	3分

(续表)

核心素养	具体维度	项目	具体标准	得分
体育精神(10分)	积极进取(3分)	学练、比赛中能自我树立积极进取意识。	1分	
		学练、比赛中能自我树立积极进取意识,鼓励同伴,具有配合意识。	2分	
		学练、比赛中能自我树立积极进取意识,鼓励同伴,积极沟通,树立正确胜负观。	3分	
	坚韧不拔(4分)	不能坚持学练,学练不积极。	1分	
		能基本坚持学练,不怕吃苦。	2分	
		能较好坚持学练,积极进取,不怕吃苦。	3分	
		能积极主动坚持学练,积极进取,不怕吃苦。	4分	
	激励、鼓励(3分)	学练、比赛中能自我激励。	1分	
		学练、比赛中能自我激励、鼓励同伴。	2分	
		学练、比赛中能自我激励、鼓励同伴和带头发扬团队精神。	3分	
体育道德(10分)	遵守规则(3分)	学练、比赛中能基本了解规则,遵守规范和诚信自律,但有时较为随意。	1分	
		学练、比赛中能较好地了解规则,遵守规则,做到诚信自律。	2分	
		学练、比赛中能熟练掌握规则,遵守规则,做到诚信自律。	3分	
	公平竞赛(4分)	学练、比赛中能基本做到尊重对手,在评价过程中部分公平公正。	2分	
		学练、比赛中能较好地做到尊重对手,在评价过程中比较公平公正。	3分	
		学练、比赛中能完全做到尊重对手,在评价过程中公平公正。	4分	
	服从裁判(3分)	展示、比赛中能基本服从裁判,听从指挥。	1分	
		展示、比赛中能较好尊重裁判,服从裁判,听从指挥。	2分	
		展示、比赛中能完全尊重裁判,服从裁判,听从指挥,致敬裁判。	3分	
体育品格(10分)	正确看待胜负(3分)	学练中能基本尊重他人,不能坦然面对比赛结果。	1分	
		学练中可以做到文明礼貌,尊重他人,比赛后能做到胜不骄、败不馁。	2分	
		学练中可以做到自尊自信,文明礼貌,尊重他人,比赛后能做到胜不骄、败不馁,并能鼓励或引导同伴接受比赛结果。	3分	
	比赛自信(4分)	在比赛中不能表现出自信、勇敢顽强、积极进取。	2分	
		在比赛中表现出较自信、勇敢顽强、积极进取。	3分	
		在比赛中表现出十分自信、勇敢顽强、积极进取。	4分	

(续表)

核心素养	具体维度	项目	具体标准	得分
		履行职责 (3分)	能组织学练、比赛,比赛失利后会推卸责任。	1分
			能较好地组织学练、比赛,有一定的责任心。	2分
			能积极组织学练、比赛,具有较强的责任心。	3分

第五节 水平四武术类运动跨学科主题学习的教学设计

本章节跨学科主题学习遵循“健康第一”的教育理念,坚持落实立德树人根本任务,通过长拳二段和力学知识的跨学科融合,积极发展学生的学科核心素养。通过创设情境和融入信息化的教学,培养学生的知识迁移能力、解决问题能力和信息化素养,力求引导学生在实践中将所学力学知识与长拳二段技能融会贯通,以科学理论指导实践,并通过实践加深理论理解。

一、水平四武术类运动跨学科主题学习的教学设计

(一) 学情分析

六至八年级学生在物理学科的学习中逐渐掌握了关于爆发力及惯性的原理、反作用力的相关力学知识,但较少有机会将力学的理论知识与实践中的情境加以关联。与此同时,他们具备较好的逻辑与信息加工能力,力量、速度及协调性较好,可以控制身体做出单个武术技术动作,具有一定的逻辑思维能力和知识迁移能力。在长拳二段学练中融入物理学知识及相关原理的解释,旨在引导学生探究长拳二段学练中所涉及的多学科知识原理,帮助学生更好地理解武术动作的技法原理,提升武术技能动作水平,提高学练中的安全意识。

(二) 水平四武术类运动跨学科主题学习的教学设计

本单元学习以“探寻动作奥秘,破解运动密码”为主题,融入物理、科学等学科知识,以学习长拳基本功、长拳二段单练和对打套路动作为主线,融入动作发力(寸劲)、惯性原理、作用力与反作用力等知识,引导学生了解武术动作的力学原理,感受武术动作的力学之美。在教师引导下,开展与主题活动相关的武术学练和比赛,帮助学生充分了解武术类运动所蕴含的科学价值和文化内涵,提高自主思考、交流合作、实践探索、解决问题等能力,促进学生综合能力的发展。

二、水平四武术类运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 4-11 “探寻动作奥秘,破解运动密码”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:通过运用多媒体、音乐、视频,结合初中物理和体育相关知识,了解长拳二段动作发力(寸劲)、惯性原理、作用力与反作用力等物理学知识,能对所学知识加以运用与迁移,提高所学动作技术能力,发展上下肢力量、协调性、爆发力等体能。 2. 健康行为:能主动参与跨学科探究活动与学练,在学练过程中培养同伴间的合作意识、团队精神,能较好地控制情绪,增强安全防护意识与能力。 3. 体育品德:在学练过程中,遵守规则,培养责任意识,自信自强,展现出积极进取的意志品质。		
	任务一:学习长拳二段单练套路第一动作(起势:并步摆头、上步推掌、正踢腿、弓步看拳)——动作发力(寸劲)原理。 任务二:学习长拳二段对打套路第二动作(甲:跃步劈掌,乙:弓步架拳)——惯性原理。 任务三:学习长拳二段单练套路腿法(蹬腿、鞭腿、侧踹腿)——力的作用力与反作用力原理。		
	学生学习 积极探索爆发力、惯性和反作用力原理在动作中的体现。 教学内容 长拳二段动作中的力学原理、腿法组合的掌握及运用。 教学组织 教学组织队形的变化、分组练习的组织。 教学方法 创设问题情境,通过视频引出问题,引导学生探究力学原理;运用游戏教学法激发学生积极性,提高学生对长拳二段腿法动作与技法的运用能力。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:知道爆发力对长拳动作的影响,能积极参与冲拳、推掌等基本功的学练,熟练掌握并步摆头等动作并进行技法运用,积极参与小组展演;完成体能练习,发展心肺耐力、下肢力量、爆发力等体能。 2. 健康行为:能处理运动中常见损伤;积极与同伴交流,相互合作,完成学练。 3. 体育品德:在学练中认真努力,克服困难,表现出攻坚克难、勇于进取的体育精神。	1. 结构化的跨学科知识与技能: (1) 长拳基本功练习(冲拳、推掌、弹踢、侧踢); (2) 长拳基本功强化练习:观察沙袋受力点的形变程度,调节动作速度、方向和力度大小; (3) 学习长拳二段单练套路第一动作(体会冲拳方向与力点); (4) 结合沙袋,完成单练套路动作强化练习。 2. 展示或比赛: 小组展演:根据动作力度与动作连贯程度评分。	1. 教师创设练习情境,讲解要求,引导学生进行基本功练习;创设问题情境,引导学生思考沙袋的受力点为什么会形变;引导学生进行小组的合作、探究;揭示探究物理学知识和长拳运动间跨学科的关联点;引导学生先集体后分组进行单练动作的学练,并巡回指导;引导学生分组练习,轮流对沙袋进行攻击,同空间互相指导。 2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则:学生以小组为单位,在小组长的带领下,自行决定展演队形和位置,接着各小组逐一展示练习成果。 3. 教师讲解体能练习方法,学生自主选择练习顺序,完成练习打卡任务单,组长评价学习效果。要求:定点折返跑 30 米×2 组;耐力跳绳 2 分钟×1 组;快速冲拳 30 秒×2 组;连续左右正踢腿 20 次×2 组。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:了解惯性对长拳动作的影响,积极完成长拳基本功学练,掌握长拳二段对打套路第二动作及攻防内涵,积极参与展示或比赛;发展上下肢力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能运用所学保护自己;能与同伴友好合作交流。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中积极进取;尊重对手;具有正确的胜负观;弘扬立身中正、自强不息的尚武精神。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 长拳基本功练习:马步冲拳、弓步推掌、弓马步冲拳推掌转换;</p> <p>(2) 长拳基本功强化练习:调节练习中动作速度、方向和力度,练习长拳跳跃、腾空、行进间冲拳动作内容,感受惯性对身体形态的影响;</p> <p>(3) 学会长拳二段对打套路第二动作(体会动作中的惯性原理,注意保护同伴);</p> <p>(4) 结合脚靶(大脚靶、小脚靶),完成对打套路动作强化练习(体会不同速度与力度的不同感受)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>武术擂台赛:不同对手进行对打套路的技战术运用赛(动作逼真,同时又能控制力度,保护对手)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 深蹲;</p> <p>(2) 开合跳;</p> <p>(3) 左右快速推掌;</p> <p>(4) 左右快速冲拳。</p>	<p>1. 教师创设生活情境,借助视频进行惯性与长拳关联点的讲解,引导学生集体进行基本功练习。教师引导学生在实践中感受惯性对身体形态的影响,提高基本功的规格。教师进行分组教学,学生共同合作探究教学中的重难点,提升对练动作学习的效率。学生两人一组,选出一人手持脚靶,另一人进行击打,规定时间后角色互换。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则与注意事项,与学生共同执裁,获胜者所在小组每次积1分,总积分多的组获胜。</p> <p>3. 教师提供练习菜单,学生依据小组实际体能情况,自主选择练习内容。教师通过信息化技术手段,评价练习效果。要求:深蹲40次×2组;开合跳30次×2组;左右快速推掌30秒×2组;左右快速冲拳30秒×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:知道作用力与反作用力对长拳动作的作用,熟练掌握长拳基本功,掌握长拳二段对打套路第二动作及攻防内涵,积极参与展示与比赛;完成体能练习,发展上下肢力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中表现出自我安全防护的行为;能主动与同学友好合作交流,互相学习。</p> <p>3. 体育品德:表现出沉着冷静、吃苦耐劳的精神;做到遵守规则;具有较强的责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 长拳基本功练习:弓步交叉跳、蹲起弹腿、弓步压腿、仆步压腿;</p> <p>(2) 长拳基本功强化练习:调节练习中动作速度、方向和力度,练习长拳冲拳、推掌、跳跃等组合动作内容,感受反作用力对动作学习的作用;</p> <p>(3) 学习长拳二段单练套路腿法:蹬腿、鞭腿、侧踹腿;</p> <p>(4) 结合沙袋、脚靶(大脚靶、小脚靶),完成不同腿法动作强化练习;</p> <p>(5) 个人演练:选择不同器械,演练不同腿法,感受不同器材、不同腿法带来的反作用力大小。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>腿法挑战赛(运用弹腿、鞭腿、侧踹腿,挑战对手,规定时间内击中点数多者为胜)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 双臂前后环绕;</p> <p>(2) 弹腿+鞭腿+侧踹腿;</p> <p>(3) 左右弓步变换;</p> <p>(4) 左右马步变换。</p>	<p>1. 教师创设问题情境,学生通过自主探究和听取教师讲解,练习基本功。教师运用先集体后分组的形式帮助学生感受基本功中与反作用力相关联的技术动作。教师在重难点位置进行语言提示,帮助学生提高单练动作学习的效率。教师进行分组教学,使学生轮流击打沙袋或脚靶并互相指导。教师巡回指导并提示学生运用跨学科知识提升动作规格。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则:学生依据所学对打动作,采用分组对抗的比赛形式,防守方依据进攻方动作,先防守再反攻,规定时间内场上剩余人数最多的组获胜。</p> <p>3. 教师讲解示范动作原理与要求,引导学生在音乐配合下循环练习,给予学生鼓励并纠错。要求:双臂前后环绕 20 秒×2 组;弹腿+鞭腿+侧踹腿 20 个×2 组;左右弓步变换 30 次×2 组;左右马步变换 30 次×2 组。</p>

第五章 武术类运动单项大单元教学设计

依据《课程标准(2022年版)》专项运动技能课程内容,武术类运动项目包括长拳、南拳、太极拳、形意拳、剑术、刀术、中国式摔跤、射箭、射弩等。本章以武术类运动中的剑术和中国式摔跤作为代表,进行水平二大单元教学设计与示例,各学校可据此举一反三,结合实际情况来开展丰富多彩的武术类运动的教学。

第一节 剑术大单元教学设计

本单元依据《课程标准(2022年版)》核心素养发展目标以及水平二学生身心发展特点和动作技能形成规律,坚持“健康第一”的教育理念,落实“教会、勤练、常赛”的要求,以目标为引领,以任务为导向,构建剑术基本技法的结构化教学内容,采用针对性的教学策略,创设生动有趣的游戏情境,整体设计剑术大单元教学,着力激发学生参与剑术运动的学练兴趣,初步体验剑术运动。

一、剑术大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点:水平二的学生年龄较小,活泼好动,好奇心强,但容易受外界的干扰,注意力不集中,兴趣难持久,自我约束能力较差;肌肉开始快速生长,肌纤维不断增粗,肌肉力量日益增长,需重视体能的发展;喜欢游戏、比赛等趣味性强的学习内容,具有较强的学习能力。

2. 学习基础:该年龄段的学生正处于从走、跑、跳、投等基本运动技能熟练阶段向武术专项动作技能发展的过渡阶段,经过前阶段的学习,基本运动能力已经形成,且初步体验了基础的拳术动作,对武术类运动有了初步的感受,为剑术的学练奠定了基础。

3. 能力水平:经过水平一的学习,该阶段学生能基本知道体育锻炼对健康的重要性,在参与体育活动时不怕困难,努力坚持,并能按要求参加活动,尊重教师和同学。剑术的学练应在具备了一定的武术基本功、拳术的动作基础上选择性进行,简单的器械练习可以激发学生对武术学练的兴趣。

(二) 大单元教学设计思路

本单元以水平二学习目标为引领,结合剑术运动的特点及学情分析,整体构建剑术大单元教学的框架,设计循序渐进的学习任务,以任务为导向,分别创设“小武娃初入剑门”“小武娃剑术学艺记”“小武娃剑术大赛”的教学情境,不断挖掘剑术运动的价值与特点,遵循剑术动作学习中由简到难、循序渐进的原则,同时也强调剑法组合运用与体能的练习,将剑术的基本动作技术、组合动作技术、展示、比赛、欣赏、评价等进行有机融合,提高学生对剑术的学练兴趣(见图 5-1)。

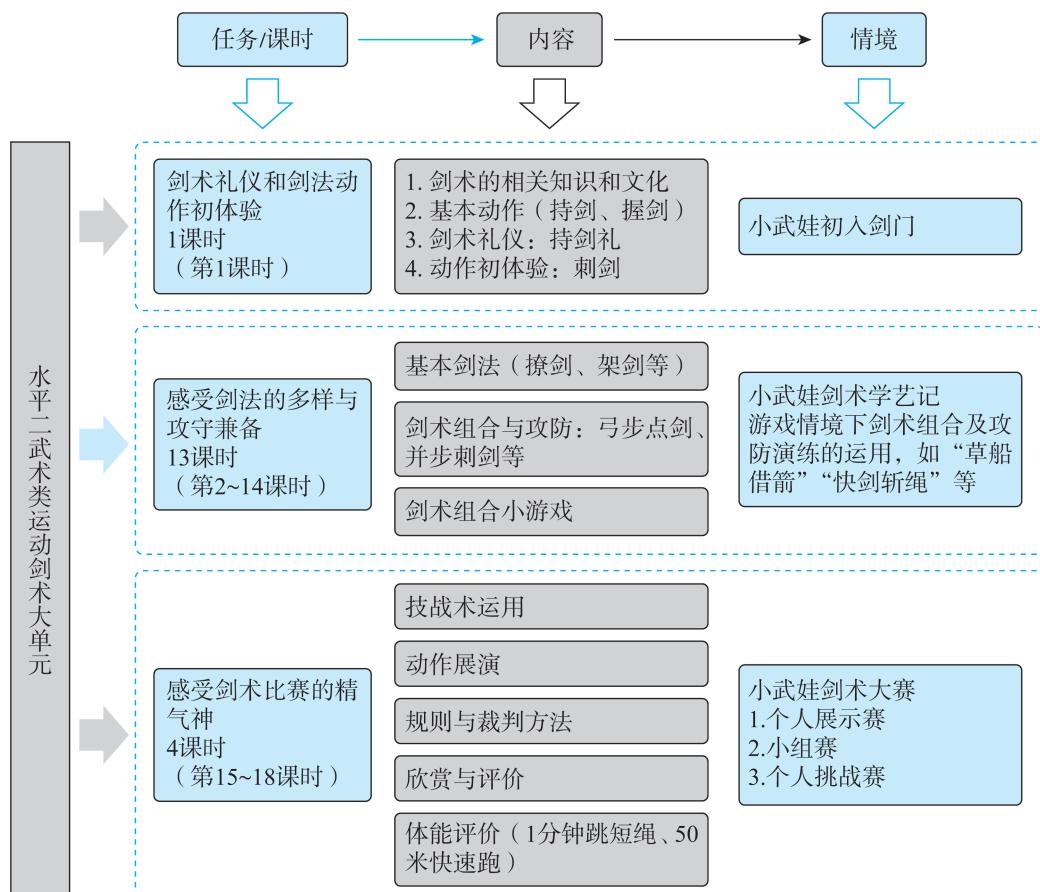


图 5-1 水平二武术类运动剑术大单元教学设计框架图

二、水平二武术类运动剑术大单元教学计划示例

表 5-1 水平二武术类运动剑术大单元教学计划

学习目标	1. 运动能力:了解剑术的基本礼仪、安全行为等基础知识;知道剑的基本结构与部位名称,了解持握剑方法;初步掌握基本剑法和简单剑法组合动作;积极参与剑法小游戏和展示、比赛等活动;体验并知道发展体能的方法,积极参与体能练习,发展一般体能。 2. 健康行为:初步掌握剑术安全防护知识,在演练中乐于与他人合作交流,能察觉并说出自己在游戏、展示、比赛等活动中的情绪变化;能利用业余时间在安全空间内参与剑术运动锻炼;树立健康锻炼意识。 3. 体育品德:具有良好的武德修养,在剑术展示及比赛中遵守基本礼仪、不怕困难、勇敢顽强,同时表现出积极进取的意志品质;初步做到正确对待各种游戏或比赛的胜负结果,养成良好体育品德。		
	1. 基础知识和基本技能:剑术的起源与发展、基本礼仪、基本动作术语、安全行为守则等基础知识;基本动作(持剑、刺剑、劈剑、提膝平刺剑等)以及配合剑指、步型、步法等与简单组合动作。 2. 技术运用:在游戏中剑法基本动作和简单组合动作的技法运用。 3. 体能:通过加速跑、变向跑、立卧撑等练习发展体能。 4. 展示或比赛:游戏中敢于展示弓步刺剑、提膝刺剑、弓步下劈剑等基本动作和简单组合动作,参与形式多样的展示或比赛。 5. 规则与裁判方法:了解剑术游戏的基本规则和要求,能基本判断弓步刺剑、提膝刺剑、弓步下劈剑等动作的对错。 6. 观赏与评价:每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次剑术比赛或表演,如观看班级内、校队、全国比赛或表演等。		
	学生学习 掌握剑术运动的基础知识和基本技能,能在游戏、展示、比赛中运用剑术基本动作以及自我安全防护的方法。 教学内容 剑法、动作路线、力量、准确性及攻防含义。 教学组织 设计编排多样组织队形,避免安全事故的发生;设计并组织多种分组练习,引导学生积极参与多种形式的学练。 教学方法 结合信息化技术,设计游戏、问题、展示、比赛等多种情境。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:能说出剑的基本构造,做出正确的剑指和持握剑动作;在比赛中能快速并准确完成动作;完成体能学练,发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。 2. 健康行为:关注情绪变化并主动与同伴交流感受,与同伴协作,有竞争意识。 3. 体育品德:培养遵守规则、勇敢顽强、积极进取等体育品德。	1. 结构化知识与技能: (1) 剑的基本构造。 (2) 持握剑的方法。 (3) 剑术礼仪:持剑礼。 (4) 剑法: ① 刺剑动作与技法要点; ② 站立刺剑:并步刺剑; ③ 结合步型刺剑:弓步刺剑、马步刺剑。 2. 展示或比赛: 比比谁反应快(互动答题)。 3. 体能练习: 俯卧支撑击掌、立卧撑跳、交叉步跑、高抬腿跑。	1. 教师播放视频,帮助学生了解剑的基本构造。教师示范、讲解,学生集体跟随练习,再分组练习持剑礼。教师创设问题情境“找不同”,学生分组探讨武术中抱拳礼和持剑礼的区别,再自主学练,集体展示。 2. 教师讲解游戏规则,组织学生集体参与、宣布成绩、优秀小组展示。 3. 教师示范领做并指导学生以小队为单位,集中分项练习,完成 3 组。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:能说出撩剑的动作技击要点,体验撩剑组合动作和拆招,能在“草船借箭”赛中运用撩剑技术;完成体能学练,积极参与展示或比赛;发展肌肉力量、反应能力、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在展示或比赛中做出合理的安全保护动作,说出自己在学练中的情绪变化。</p> <p>3. 体育品德:能遵守规则,在比赛中表现出勇敢顽强、文明礼貌等体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习持剑礼与刺剑剑法:弓步刺剑、马步刺剑。</p> <p>(2) 剑法:</p> <p>① 撩剑动作与技法要点;</p> <p>② 站立撩剑:上步撩剑;</p> <p>③ 结合步型撩剑:弓步撩剑。</p> <p>(3) 撩剑拆招:</p> <p>① 上步撩剑的拆招动作;</p> <p>② 分组模拟上步撩剑、拆招练习(两人一组)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>互动比赛:“草船借箭”(小组游戏)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>30秒连续上步撩剑、定点快速折返跑、小矮人走、收腹跳。</p>	<p>1. 教师语言提示,学生跟练互纠。教师创设问题情境,帮助学生了解撩剑的技击要点。教师讲解示范,学生先跟随练习,后分组练习。教师采用合作教学法,帮助学生借助“短绳”辅助教具完成撩剑组合练习。学生两人一组合作学练上步撩剑的拆招动作。</p> <p>2. 教师讲解“草船借箭”比赛规则,组织小组合作参与游戏、优秀小组展示。</p> <p>3. 教师组织学生采用轮换形式,分组完成体能练习。这一过程中,教师巡视指导。</p>
3	<p>1. 运动能力:能做出刺剑和撩剑的动作,提高动作准确性;积极参与比赛;完成体能学练,发展肌肉力量、协调性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:初步具备安全避险意识,能有同伴互助的行为,能适应学练环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在学练中遵守规则,表现出自信、勇于进取的品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 刺剑和撩剑剑法动作练习;</p> <p>(2) 刺剑和撩剑剑法动作评判。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>互动比赛:剑法擂台赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>深蹲跳、高抬腿跑、立卧撑跳、30米快速跑。</p>	<p>1. 教师讲解示范动作技术要领,学生跟随练习,分组学练,并进行个人展示。教师讲述剑法评判规则,学生两人一组进行学练尝试。</p> <p>2. 教师讲解小组比赛规则,组织学生分组参与、优秀小组展示。</p> <p>3. 教师示范领做,指导学生以小组为单位,在组长带领下,采用分组轮换形式,在指定场地完成体能练习。</p>
4	<p>1. 运动能力:能说出斩剑的动作技击要点,初步掌握斩剑组合动作并在“快剑斩绳”游戏中运用;完成体能学练,积极参与展示和比赛;发展肌肉耐力、肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:说出自己的情绪变化,积极与同伴合作交流。</p> <p>3. 体育品德:能遵守游戏规则,懂得尊重对手,体现勇敢顽强、坚持不懈的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习撩剑剑法:上步撩剑、弓步撩剑。</p> <p>(2) 剑法:</p> <p>① 斩剑动作与技法要点;</p> <p>② 站立斩剑:开步斩剑;</p> <p>③ 结合步型斩剑:弓步斩剑、撤步斩剑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>互动游戏:“快剑斩绳”小组赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>30秒连续上步撩剑、定点快速折返跑、俯卧撑、小矮人走。</p>	<p>1. 教师用语言提示,学生跟练互纠。教师创设问题情境,帮助学生了解斩剑的技击要点。教师讲解示范,学生先跟随练习,后分组练习。教师采用合作教学法,帮助学生借助“短绳”辅助教具完成斩剑组合练习。</p> <p>2. 教师讲解“快剑斩绳”规则,组织学生分组参与、优秀小组展示。</p> <p>3. 教师指导学生以小组为单位,散点进行体能练习。教师讲解示范体能练习动作及要求,组织学生积极参加练习这一过程中,教师进行语言激励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:能说出劈剑动作技击要点,初步掌握劈剑组合动作并在“劈西瓜”游戏中运用;完成体能学练,积极参与展示或比赛;发展肌肉耐力、肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在展示或比赛中做出合理的安全保护动作,能关注自己的情绪变化。</p> <p>3. 体育品德:遵守游戏规则,懂得尊重对手,体现勇敢顽强、克服困难的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习斩剑剑法:弓步斩剑、撤步斩剑。</p> <p>(2) 剑法:</p> <p>① 劈剑动作与技法要点;</p> <p>② 站立劈剑:并步劈剑;</p> <p>③ 结合步型斩剑:弓步劈剑、马步劈剑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>互动游戏:“劈西瓜”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>30秒连续劈剑、开合跳、立卧撑跳、30米快速折返跑。</p>	<p>1. 教师语言提示,学生跟练互纠。教师创设问题情境,帮助学生了解劈剑的技击要点。教师讲解示范,学生先跟随练习,后分组练习。教师采取合作教学法,帮助学生借助“小纸团”辅助教具完成劈剑组合练习。</p> <p>2. 教师讲解“劈西瓜”比赛规则,组织学生分组比赛、优秀小组展示。</p> <p>3. 教师示范并组织学生分组计时轮换进行练习,小组长组织本组的学练。教师巡回指导。</p>
6	<p>1. 运动能力:掌握斩剑和劈剑动作及技法运用,积极参与“拔剑论功”赛;完成体能学练,发展肌肉力量、协调性、位移速度、反应能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中关注自己的情绪变化,积极与同伴交流,有团队协作的意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练中展现合作精神,遵守游戏规则,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 斩剑和劈剑剑法动作练习;</p> <p>(2) 斩剑和劈剑剑法动作评判。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>互动比赛:“拔剑论功”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>高抬腿跑、往返跑、30米快速冲刺跑、小蚂蚁爬。</p>	<p>1. 教师讲解示范动作技术要领,学生先跟随练习,后分组练习,并进行个人展示。在练习过程中,教师讲述剑法评判规则,学生两人一组进行学练尝试。</p> <p>2. 教师讲解“拔剑论功”小组比赛规则,组织学生分组参与、宣布成绩、优秀小组展示。</p> <p>3. 教师组织学生分组,由小组长带领组员按顺序完成,间隙时间30秒,共完成3组。教师巡视指导,并在过程中评价小组坚持情况和动作完成质量。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:了解剑术基本比赛规则;掌握点剑技术动作及组合动作,积极参与“点石成金”游戏;完成体能学练,发展肌肉力量、位移速度、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:初步了解体育锻炼对健康的重要性,能运用所学剑术技能积极参与校内外体育活动。</p> <p>3. 体育品德:学练中勇敢顽强、克服困难、积极进取,做到同伴间相互尊重。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 剑法小游戏:</p> <p>① 不同定点距离的刺剑积分赛(原地刺剑、上步刺剑、弓步刺剑);</p> <p>② 大屏互动劈水果(劈剑)。</p> <p>(2) 剑法:</p> <p>① 点剑动作与技法要点;</p> <p>② 站立点剑;并步点剑;</p> <p>③ 结合步型点剑:弓步点剑、插步点剑。</p> <p>(3) 观摩全国武术锦标赛(剑术),了解剑术竞赛规则。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>互动游戏:“点石成金”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>30秒连续点剑、立卧撑跳、连续蛙跳、1分钟跳绳。</p>	<p>1. 教师讲解游戏规则,组织小组参与。教师带领学生和大屏幕互动,请优秀小组展示。教师讲解示范点剑动作技术要领,学生先跟随练习,后分组练习,并进行个人展示。教师组织学生观摩剑术比赛,并讲解剑术竞赛规则。</p> <p>2. 教师讲解“点石成金”游戏规则,组织学生分组参与、合作探究、优秀小组展示。</p> <p>3. 教师组织学生以小组为单位,统一计时,各组比拼。教师讲解示范体能练习游戏的方法与要求,组织学生积极参与。</p>
8	<p>1. 运动能力:了解剑术评分标准;掌握截剑动作及技法运用,积极参与展示或比赛;完成体能学练,发展肌肉力量、心肺耐力、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:遵守剑术礼仪规则,能做到起于礼、终于礼,时刻表现出安全防护的行为。</p> <p>3. 体育品德:培养集体荣誉感,表现出文明礼貌、乐于助人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习点剑剑法:弓步点剑、插步点剑。</p> <p>(2) 剑法:</p> <p>① 截剑动作与技法要点;</p> <p>② 站立截剑;并步截剑;</p> <p>③ 结合步型截剑:弓步截剑、丁步截剑。</p> <p>(3) 观摩全国武术锦标赛(剑术),了解剑术竞赛规则和动作评分标准。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组展示弓步截剑、丁步截剑动作。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>举腿仰卧起坐、1分钟平板支撑、小矮人走、1分钟直立跳。</p>	<p>1. 教师提示点剑要点及注意事项,组织学练,巡视指导及提供帮助。教师讲解示范截剑动作技术要领,学生先跟随练习,后分组练习,并进行个人展示。教师组织学生观摩全国武术锦标赛(剑术),帮助学生结合剑术视频进行竞赛规则学习,了解动作评分标准。</p> <p>2. 教师讲解展示的要求,组织学生分组进行动作展示。师生共评,选出优胜小组。</p> <p>3. 教师示范并组织学生分组,由小组长带领组员进行练习,每项间隙时间30秒,共完成3组。教师巡视指导,并在此过程中评价小组坚持情况和动作完成质量。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:掌握点剑和截剑动作,了解点剑、截剑剑法规则,积极参与剑法擂台赛;完成体能学练,发展肌肉力量、位移速度、爆发力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在比赛中运用所学知识保护自己和同伴,了解体育锻炼的重要性。</p> <p>3. 体育品德:培养不怕困难、遵守规则、乐于助人的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 点剑和截剑剑法动作练习;</p> <p>(2) 点剑和截剑剑法动作评判。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>互动比赛:剑法擂台赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>原地深蹲、两人三足接力跑、高抬腿跑、开合跳。</p>	<p>1. 教师讲解示范动作技术要领,学生先跟随练习,后分组练习,并进行个人展示。结合学生的展示与练习过程,教师讲述剑法评判规则,引导学生两人一组进行学练尝试。</p> <p>2. 教师讲解剑法擂台赛规则,组织学生分组参与挑战,挑战成功者展示。</p> <p>3. 教师组织小组练习,组长负责组内小组循环练习。练习过程中,教师巡视指导。</p>
10	<p>1. 运动能力:掌握绞剑动作及技法运用,积极参与互动比赛;完成体能学练,发展肌肉力量、爆发力、肌肉耐力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中关注自己的情绪变化,积极与他人沟通和交流。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遵守规则,表现出不畏困难、勇敢顽强、积极进取的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习基本剑法(刺、撩、劈)。</p> <p>(2) 剑法:</p> <p>① 绞剑动作与技法要点;</p> <p>② 站立截剑;原地绞剑;</p> <p>③ 结合步型绞剑:行进间绞剑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>互动比赛:“随机应变”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>30秒连续绞剑、收腹跳、钻山洞、50米变速跑。</p>	<p>1. 教师提示截剑要点及注意事项,组织学练,巡视指导及提供帮助。教师讲解示范截剑动作技术要领,学生先跟随练习,后分组练习,并进行个人展示。</p> <p>2. 教师组织学生借助教具进行互动练习,并讲解示范,学生先跟随练习,后分组练习,再进行个人展示。</p> <p>3. 教师示范并组织学生分组计时轮换练习,小组长组织本组的学生学练。教师巡回指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:掌握架剑动作技术动作及组合动作要点,积极参与“你来我挡”互动比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、位移速度、肌肉耐力、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在学练中包容豁达,表现出积极与他人沟通和交流,适应环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:学练中遵守规则,表现出文明礼貌、乐于助人的良好品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习绞剑剑法:行进间绞剑。</p> <p>(2) 剑法:</p> <p>① 架剑动作与技法要点;</p> <p>② 站立架剑:原地架剑;</p> <p>③ 结合步型架剑:马步架剑、弓步架剑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>互动比赛:“你来我挡”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>高抬腿跑、50米冲刺跑、蚂蚁搬家、1分钟跳绳。</p>	<p>1. 教师提示绞剑要点及注意事项,组织学练,巡视指导及提供帮助。教师讲解示范架剑动作技术要领,学生先跟随练习,后分组练习,并进行个人展示。</p> <p>2. 教师讲解“你来我挡”游戏规则,组织分组参与,宣布小组得分。</p> <p>3. 教师动作示范,组织学生以小组为单位,统一计时,各组比拼。教师讲解示范体能练习游戏的方法与要求,组织学生积极参与。</p>
12	<p>1. 运动能力:了解绞剑和架剑评分规则;掌握绞剑和架剑剑法动作,积极参与剑法擂台赛;完成体能练习,发展肌肉力量、爆发力、反应能力、协调性、心肺耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:关注自己的情绪变化,积极与同伴交流和沟通。</p> <p>3. 体育品德:能做到遵守规则,文明礼貌,乐于助人,有团队意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 绞剑和架剑剑法动作练习;</p> <p>(2) 绞剑和架剑剑法动作评判。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>互动比赛:剑法擂台赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>支撑移动、支撑做(石头剪刀布)的游戏、下蹲跳、2分钟跳短绳。</p>	<p>1. 教师讲解示范动作技术要领,学生先跟随练习,后分组练习,并进行个人展示。在学生练习过程中,教师讲述剑法评判规则,组织学生两人一组进行学练尝试。</p> <p>2. 教师讲解剑法擂台赛规则,组织学生分组参与、合作互纠并进行展示。</p> <p>3. 教师指导学生以小组为单位,散点开展体能练习。每项共完成两组,教师巡回指导。</p>
13	<p>1. 运动能力:熟练掌握刺剑、撩剑等剑法动作,尝试自编动作组合,积极参与展示与比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、位移速度、肌肉耐力、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动与同伴交流与合作,关注自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在学练中勇于尝试挑战,表现出自信、迎难而上的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 刺剑、撩剑、劈剑和斩剑剑法动作练习;</p> <p>(2) 自主合作探究:自编组合动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>互动游戏:“你来我往”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>举腿仰卧起坐、钻山洞、往返跑接力赛、30米蛙跳。</p>	<p>1. 教师讲解示范动作技术要领,学生先跟随练习,后分组练习,并进行个人展示。教师引导学生探究,给予提示,组织自编组合,指导、帮助并组织展示。</p> <p>2. 教师讲解游戏规则,组织学生参与、优秀小组展示。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生学练并语言提示学生集体练习与比赛。之后教师组织学生分组参与循环练习,并巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:熟练掌握点剑、截剑等剑法动作及技法运用,积极参与互动游戏;完成体能练习,发展肌肉力量、反应能力、协调性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动与同伴交流与沟通,在学练中有安全防护的意识与行动。</p> <p>3. 体育品德:能遵守游戏规则,积极进取,勇于拼搏,乐于助人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 点剑、截剑、绞剑和架剑剑法动作练习;</p> <p>(2) 自主合作探究:自编组合动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>互动游戏:“照镜子”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>15米往返跑、1分钟平板支撑、30米冲刺跑、举腿仰卧起坐。</p>	<p>1. 教师讲解示范动作技术要领,学生先跟随练习,后分组练习,并进行个人展示。教师引导学生小组探究,给予提示,组织小组自编组合,指导、帮助并组织展示。</p> <p>2. 教师讲解游戏规则,组织学生分组参与、优秀小组展示。</p> <p>3. 教师示范并组织学生分组,由小组长带领组员进行练习,每项间隙时间30秒,共完成3组。教师巡视指导,并在此过程中评价小组坚持情况和动作完成质量。</p>
15 ~ 18	<p>1. 运动能力:能描述剑术的基本动作技术要领和基本规则;能做出剑术的基本动作、组合动作及套路;积极参与班级内的比赛和展演;知道比赛规则和裁判方法,能进行简要评价;完成体能练习,积极发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动与同伴友好合作交流,关注自己的情绪变化,适应自然环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:能遵守比赛规则,活动中表现出文明礼貌、乐于助人。</p>	<p>小武娃剑术大赛</p> <p>1. 比赛开幕式</p> <p>教师介绍比赛规则,组织6~8人一组,合作完成比赛方案设计、场地布置、赛事管理、裁判评分、成绩汇总等。要求小组成员设计赛事具有合理性、公平性等,裁判长统筹各位裁判以10分制进行举牌评分,取各组平均分决定名次。结合班级实际人数分组,并轮换进行比赛及裁判。</p> <p>2. 比赛项目</p> <p>(1) 个人赛:</p> <p>① 个人剑法展示赛;</p> <p>② 个人剑法挑战赛。</p> <p>(2) 小组赛:</p> <p>① 小组剑法展示赛;</p> <p>② 小组剑法自由组合赛。</p> <p>3. 比赛闭幕式</p> <p>(1) 动作规范的个人或小组展演;</p> <p>(2) 分析与评价;</p> <p>(3) 颁奖典礼;</p> <p>(4) 集体展演。</p> <p>4. 体能小菜单(10选4)</p> <p>(1) 2分钟跳短绳;</p> <p>(2) 支撑移动;</p> <p>(3) 举腿仰卧起坐;</p> <p>(4) 左右单腿蹲;</p> <p>(5) 推小车;</p> <p>(6) 30米小矮人走;</p> <p>(7) 30秒连续点剑;</p> <p>(8) 30秒连续绞剑;</p> <p>(9) 30秒连续上步撩剑;</p> <p>(10) 30秒连续劈剑。</p>	

本单元的课时计划设计与安排以及学业质量标准的具体要求和评价方法,可以参照第二章水平二武术类运动大单元的相关课时设计示例与具体的学业质量标准要求,进行评价方法的设计与实施。

第二节 中国式摔跤大单元教学设计

本单元教学设计坚持“健康第一”的教育理念,紧扣核心素养发展目标,根据《课程标准(2022年版)》中国式摔跤水平二的内容要求,挖掘中国式摔跤的价值与特点,依据学生身心发展规律,遵循由易到难、循序渐进的教学原则,创设游戏化情境,落实“教会、勤练、常赛”的要求,对中国式摔跤大单元教学进行整体构建,激发学生对中国式摔跤的学练兴趣,感受中国式摔跤的魅力,以此促进学生核心素养发展。

一、中国式摔跤大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点:水平二学生活泼好动,好奇心强,善于模仿;以形象思维为主,注意力容易分散、转移,兴趣难以持久;有强烈的自我确定和自我主张;喜欢与同伴一起游戏,愿意与别人分享与交流,但集体意识不强;情绪控制不稳定,容易激动、冲动,常因为一点小事情就把情绪表露在外。

2. 学习基础:通过水平一的学习,学生已经了解了正确的身体姿势,掌握了各类移动性技能、非移动性技能、操控性技能的具体内容和练习方法,在运动过程中有时空概念的体验和感受,初步理解方向、水平、路径、空间、节奏、力量和速度等运动概念,积累了一定的身体活动经验,为进行中国式摔跤的游戏化学练奠定了基础。

3. 能力水平:水平二学生正处于从基本运动技能熟练阶段向武术专项动作技能发展的过渡阶段,经过前阶段的学习,已经形成基本运动能力,具备初步的一般体能。但由于体质差异等因素,他们的体能差异较大,因此在体验中国式摔跤的对抗练习中,应关注他们的能力差异,引导他们在保证安全的前提下进行合作学练。

(二) 大单元教学设计思路

本单元以学习目标为引领,基于学情分析,设计“寻找你的伙伴”“体验中国式摔跤的灵活多变”“感受中国式摔跤的比赛乐趣”三个学习任务,以任务为导向,创新教学方式;创设“小动物找朋友”“小小摔跤手学艺行”“小小摔跤手争霸赛”等多种趣味性游戏情境,帮助学生在一定情境下完成学练任务;同时注重体能的发展,通过多样教学策略

的运用,激发学生对中国式摔跤的学练兴趣(见图 5-2)。

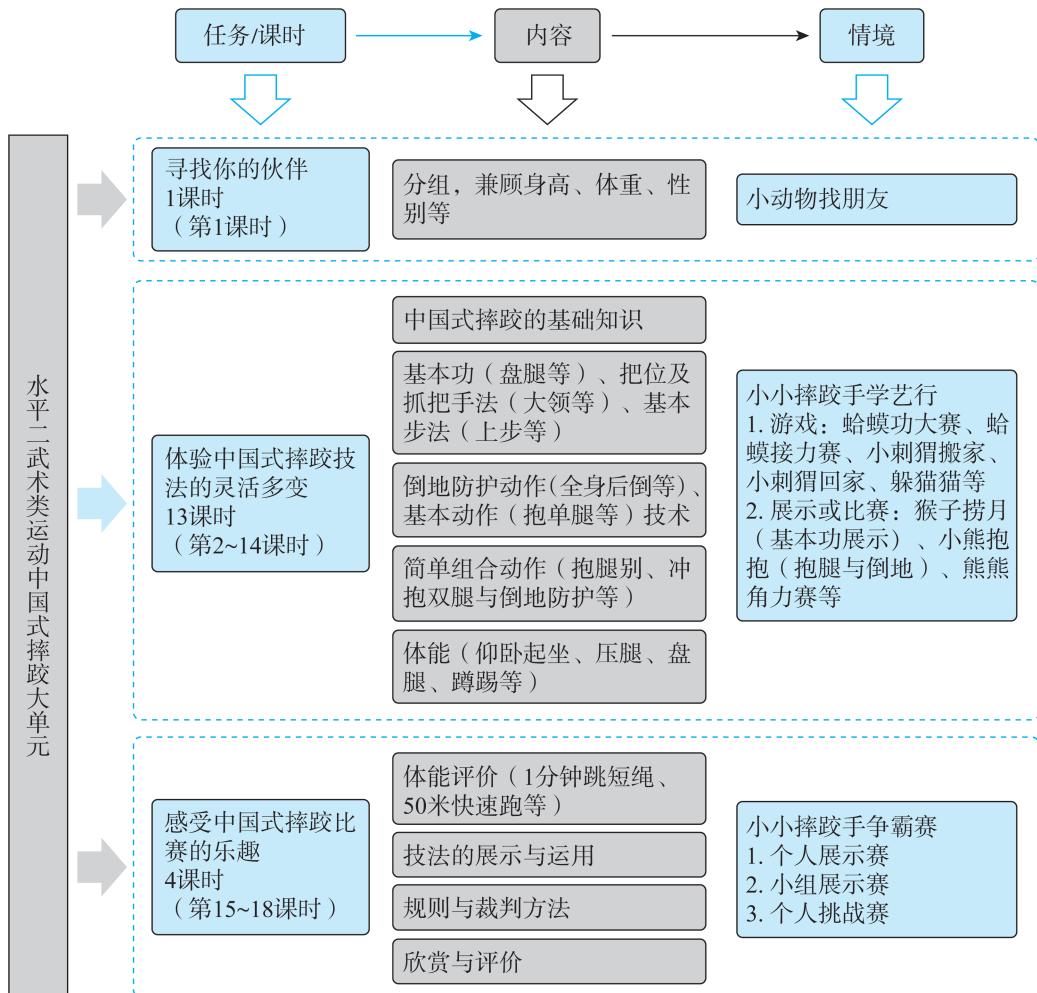


图 5-2 水平二武术类运动中国式摔跤大单元教学设计框架图

二、水平二武术类运动中国式摔跤大单元教学计划示例

表 5-2 武术类运动中国式摔跤大单元教学计划

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 运动能力:了解中国式摔跤的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则等基础知识;知道中国式摔跤基本功的练习方法,初步掌握部分中国式摔跤的把位、步法、手法、基本功、基本动作;能在游戏、展示、比赛中运用所学中国式摔跤部分基本动作及简单动作组合;体验并知道中国式摔跤部分发展体能的方法,积极参与体能练习、摔跤小游戏,体能水平有所提高。 健康行为:积极参与中国式摔跤相关的校内外活动;初步掌握中国式摔跤的安全防护知识,并在学练和日常生活中运用;能察觉并说出自己在游戏、展示、比赛中活动中的情绪变化;能在不同环境下与他人合作交流。 体育品德:勇于克服学练中的困难;遵守规则,展现阳刚之气及良好的摔跤礼仪规范;树立对中华优秀传统文化的自豪感和自信心。
-------------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:中国式摔跤的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则等基础知识和相关动作术语;专项拉伸性动作(压肩、压腿、踢腿、涮腰)和防护动作(全身后倒、跪地前扑、全蹲前后滚翻等),了解中国式摔跤把位及抓把手法(大领、小袖、直门、偏门)、基本步法(上步、退步、横步、八字步、盖步)、基本功(盘腿、蹲踢、长腰崴)、基本动作(抱单腿、抱腿别、抱双腿、冲抱双腿、踢、搓等)。</p> <p>2. 技战术运用:在中国式摔跤游戏中运用所学的基本动作和简单组合动作。</p> <p>3. 体能:通过俯卧撑、仰卧起坐、压腿和踢腿等练习发展上下肢肌肉力量、心肺耐力、柔韧性等,通过盘腿、蹲踢、长腰崴等练习发展下肢和腰腹肌肉力量、柔韧性等。</p> <p>4. 展示或比赛:在游戏中展示抱腿别、抱双腿、冲抱双腿、全蹲后倒、跪地前扑、挺身后倒等基本动作和简单组合动作,组织形式多样的展示或比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:中国式摔跤游戏的基本规则和要求,如开始或暂停、口令和手势等;基本判断盘腿、蹲踢等动作对错的方法。</p> <p>6. 观赏与评价:中国式摔跤比赛或表演的观看方式或途径,引导学生每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次中国式摔跤比赛或表演。</p>		
重难点	学生学习 在游戏、展示、比赛中运用所学的中国式摔跤的基本动作和简单组合动作,在中国式摔跤的学练过程中学会和形成自我安全防护的动作方法与意识。		
	教学内容 中国式摔跤的基本动作和简单组合动作技术及攻防运用。		
	教学组织 创设在安全条件下的多种游戏、对抗、比赛情境。		
	教学方法 运用信息化技术、辅助教具、主题情境等,将基本功练习、体能练习、攻防对练等合理融入游戏、比赛之中。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:了解中国式摔跤及其基本礼仪;能做出压腿、压肩和全蹲后倒的动作,积极参与游戏;完成体能学练,发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中关注自己情绪的变化,积极与他人沟通和交流。</p> <p>3. 体育品德:学练中勇于克服困难,表现出文明礼貌、乐于助人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 中国式摔跤的介绍; (2) 中国式摔跤基本礼仪(抱拳礼); (3) 专项拉伸:压腿、压肩; (4) 倒地动作:全蹲后倒。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>游戏:肚皮朝天(双人压肩后快速全蹲后倒)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>单腿开火车、变向跑、仰卧举腿、20秒立卧撑。</p>	<p>1. 教师运用信息技术介绍中国式摔跤;创设小动物找朋友游戏情境,讲解示范,引导学生进行分组体验摔跤礼仪;创设问题情境“全身后倒的作用是什么”,结合数字资源,引导学生讨论思考,组织学生集体和分组学练。</p> <p>2. 教师讲解游戏规则并与学生合作示范,口令组织学生合作参与游戏。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生分组参与单腿开火车的体能学练,以及集体开展其他体能学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:说出中国式摔跤的起源与发展;能做出踢腿、涮腰等动作,能做出跪地前扑的动作,积极参与游戏;完成体能学练,发展上下肢肌肉力量、协调性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有自我保护的行为,能关注自己的情绪,能与同伴合作互助。</p> <p>3. 体育品德:遵守游戏规则,勇于进取,文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 中国式摔跤的起源与发展;</p> <p>(2) 专项拉伸:踢腿、涮腰;</p> <p>(3) 全蹲后倒;</p> <p>(4) 倒地动作:跪地前扑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>游戏:蛤蟆功大赛(跪地前扑—爬行)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>蚂蚁搬家、高抬腿、15秒快速冲拳、鸭子步。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术介绍中国式摔跤的起源与发展。教师讲解示范,创设问题情境“什么情况下会运用‘跪地前扑’”,结合数字资源,引导学生讨论思考,组织学生集体模仿及两人合作学练倒地动作。</p> <p>2. 教师讲解游戏规则,组织学生分组参加游戏,学生积极参与。</p> <p>3. 教师讲解练习方法与要求,组织学生分组合作完成蚂蚁搬家的体能练习,参与体能游戏的比赛和循环体能学练。</p>
3	<p>1. 运动能力:了解中国式摔跤的服装与器械;能说出把位名称,做出不同把位抓法并尝试运用,积极参与展示和比赛;完成体能学练,发展上下肢肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能关注自身的情绪变化,与同伴友好交流,在学练中有自我保护的行为。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则,尊重对手,表现出勇敢顽强、克服困难的良好品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 中国式摔跤的服装与器械;</p> <p>(2) 专项拉伸:压肩、压腿、踢腿、涮腰;</p> <p>(3) 复习:全蹲后倒、跪地前扑;</p> <p>(4) 把位:大领、小袖、直门、偏门。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>游戏:抓把比快。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>推小车、25米加速跑、靠墙蹲、正踢腿接力。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术介绍中国式摔跤的服装与器械。教师讲解示范,创设问题情境“怎样快速抓把正确的位置”,结合数字资源与着装的体验,引导学生讨论思考,组织学生集体模仿体验及两人合作学练组合动作。</p> <p>2. 教师讲解示范游戏规则,以口令或信号组织学生两人一组,体验抓握把位时机。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习动作及要求,组织学生积极参加练习,并以语言激励学生。</p>
4	<p>1. 运动能力:了解中国式摔跤的名人故事;能做出中国式摔跤的跤架和基本步法及简单组合动作,积极参与比赛;完成体能练习,发展下肢肌肉力量、柔韧性、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴合作交流,友好相处,有自我安全防护的行为。</p> <p>3. 体育品德:能遵守规则、尊重对手,在学练中自尊自信、勇于进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 中国式摔跤的名人故事;</p> <p>(2) 复习:把位;</p> <p>(3) 跤架:左站架、右站架;</p> <p>(4) 基本步法:上步、退步;</p> <p>(5) 组合动作:站架—上步—抓把。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>模拟赛场:摔跤手上场(礼仪—跤架—上步—抓把)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>钻山洞、往返跑、涮腰、30秒跳绳。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术介绍中国式摔跤的名人故事。教师讲解示范,结合数字资源,展示多样的组合动作。教师组织学生集体模仿及两人合作学练组合动作。</p> <p>2. 教师讲解示范模拟赛场的比赛方法与要求,组织学生分组练习。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习动作及要求,组织学生积极参加练习,并以语言激励学生。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:了解中国式摔跤的基本功;能做出盘腿等基本功动作和简单组合动作,积极参与对抗小游戏;完成体能练习,发展上下肢肌肉力量、协调性、反应能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:尝试将中国式摔跤的相关安全知识运用于生活中,具有一定安全避险意识。</p> <p>3. 体育品德:学练中勇敢顽强,遵守规则,乐于助人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 中国式摔跤基本功欣赏; (2) 基本功:盘腿、蹲踢; (3) 复习:站架一步法; (4) 基本动作:抱单腿; (5) 组合动作:站架—上步—下蹲—抱单腿。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>对抗小游戏:互抱单腿(根据口令看谁可以先完成抱单腿动作)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>搭桥过河、20秒立卧撑、单腿跳、开合跳。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术介绍中国式摔跤的基本功,提出问题“为什么要练基本功”。教师讲解示范,结合数字资源,组织学生集体、两人一组合作学练基本动作和安全防护方法。</p> <p>2. 教师讲解示范游戏规则及要求,组织学生分组比赛,以语言激励学生,并进行安全提示。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习动作及要求,组织学生积极参加练习,并以语言激励学生。</p>
6	<p>1. 运动能力:了解中国式摔跤基本规则;能做出长腰崴和全蹲前滚翻动作并能在游戏中尝试运用,积极参与蛤蟆接力赛;完成体能练习,发展上下肢肌肉力量、协调性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴友好沟通协作,乐观开朗,适应自然环境变化。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则和要求,表现出文明礼貌、乐于助人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 中国式摔跤比赛欣赏 1 (基本规则); (2) 复习:抱单腿; (3) 基本功:长腰崴; (4) 倒地动作:全蹲前滚翻; (5) 组合动作:站架—上步—全蹲前滚翻。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>游戏:蛤蟆接力赛(跪地前扑—爬行—全蹲前滚翻)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>穿越时空(钻、爬、滚、跳)。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术介绍比赛基本规则,组织学生欣赏比赛。教师讲解示范,组织学生分组复习、集体学练、结合信息化技术合作学练组合动作。</p> <p>2. 教师讲解示范游戏规则及要求,组织学生集体参与游戏。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习游戏的方法与要求,组织学生分组体验、参与分组的游戏比赛。</p>
7	<p>1. 运动能力:了解中国式摔跤裁判知识;能做出横步和抱腿别及简单组合动作,积极参与基本功展示;完成体能学练,发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐观开朗,积极与他人沟通和交流,能在同伴合作中完成任务。</p> <p>3. 体育品德:培养不怕困难、勇敢顽强、遵守规则等品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 中国式摔跤比赛欣赏 2 (裁判知识); (2) 复习:全蹲后滚翻; (3) 步法:横步; (4) 基本动作:抱腿别; (5) 组合动作:上步—下蹲—抱腿一别。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组间基本功小比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>两人三足、仰卧举腿、直臂支撑、蹲踢。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术组织学生在欣赏比赛的过程中了解比赛裁判知识。教师组织学生集体复习和分组复习全蹲后滚翻动作技术。教师讲解示范,引导学生结合数字资源,集体模仿横步、分组学练抱腿别和简单组合动作。</p> <p>2. 教师讲解比赛要求,组织学生分组参与比赛。</p> <p>3. 教师讲解练习要求,组织学生在小组长带领下积极参与体能学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:了解中国式摔跤学练中的安全防护知识;能做出盖步、全蹲后滚翻和简单组合动作,并在游戏和比赛中尝试运用,积极参与游戏;完成体能学练,发展下肢肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:做出自我安全防护的行为,乐于与同伴交流,关注情绪的变化。</p> <p>3. 体育品德:在学练中表现出不怕困难、勇敢顽强、克服困难的品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 中国式摔跤比赛欣赏 3 (安全防护);</p> <p>(2) 复习:抱腿别;</p> <p>(3) 步法:盖步;</p> <p>(4) 倒地动作:全蹲后滚翻;</p> <p>(5) 组合动作:步法—倒地动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>游戏:刺猬搬家(全蹲前滚翻—爬行—全蹲后滚翻)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>开火车、仰卧起坐、30米加速跑、正踢腿接力。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术介绍比赛中的安全防护知识,组织学生欣赏比赛。教师组织学生集体复习和分组复习。教师讲解示范,组织学生结合数字资源,集体学练横步,分组学练全蹲后滚翻和简单组合动作。</p> <p>2. 教师讲解示范游戏规则及要求,组织学生分组体验组合动作并参与游戏比赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生在音乐伴奏下参与循环练习。</p>
9	<p>1. 运动能力:了解中国式摔跤的“德行”;能做出八字步、抱双腿动作,并能尝试在对抗小游戏运用,积极参与游戏;完成体能练习,发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:关注自己的情绪变化,乐于与同伴交流合作,能做出保护自己与同伴的行为。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则和中国式摔跤礼仪,表现出诚信自律等优良品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 中国式摔跤比赛欣赏 4 (练跤要先修德);</p> <p>(2) 复习:全蹲后滚翻;</p> <p>(3) 步法:八字步;</p> <p>(4) 基本动作:抱双腿;</p> <p>(5) 组合动作:站架—八字步一下蹲—抱双腿。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>对抗小游戏:抢抱双腿(一人做八字步防守,一人完成抱双腿动作并将对方摔倒)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>推小车、30秒跳绳、跳格子、长腰歲。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术介绍中国式摔跤中的优秀品德行为,组织学生欣赏比赛。教师讲解示范,组织学生集体复习。教师结合数字资源组织学生集体模仿,分组学练八字步、抱双腿动作技术和组合动作技术。</p> <p>2. 教师讲解游戏规则与安全防护要求,组织学生分组进行游戏。</p> <p>3. 教师讲解练习要求,组织学生进行双人合作、小组合作的体能接力练习。</p>
10	<p>1. 运动能力:了解中国式摔跤中的“巧力”;能做出弓步侧滚翻的动作,并在组合练习和游戏中运用,积极参与游戏;完成体能练习,发展肌肉力量、协调性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于与同伴沟通,适应自然环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在学练中勇敢顽强,能遵守规则,表现出文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 中国式摔跤比赛欣赏 5 (以巧破千斤);</p> <p>(2) 游戏:马步推手;</p> <p>(3) 复习:抱双腿;</p> <p>(4) 倒地动作:弓步侧滚翻;</p> <p>(5) 组合动作:站架—上步—弓步侧滚翻。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>游戏:刺猬回家(快速翻滚过四块体操垫)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>搭桥过河、20秒立卧撑、单腿跳、盘腿。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术介绍中国式摔跤中的“巧力”,组织学生欣赏比赛。教师讲解示范,组织学生参与游戏情境下的学练。教师结合数字资源,组织学生集体模仿、分组学练弓步侧滚翻动作技术和组合动作技术。</p> <p>2. 教师讲解示范游戏规则及要求,组织学生分组找同伴及小组合作参与游戏中的比赛。</p> <p>3. 教师讲解示范练习方法与要求,组织学生在音乐伴奏下分组参与体能练习及比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:了解中国式摔跤中的“一力降十会”;能做出冲抱双腿动作,并在组合动作和游戏中运用,积极参与游戏比赛;完成体能练习,发展肌肉力量、协调性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴友好合作,在学练中保护自己和他人,表现出活泼开朗、快乐的状态。</p> <p>3. 体育品德:在学练中尊重对手,遵守规则,表现出不畏对手、勇于进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 中国式摔跤比赛欣赏 6 (一力降十会);</p> <p>(2) 游戏:拉拉扯扯;</p> <p>(3) 复习:弓步侧滚翻;</p> <p>(4) 基本动作:冲抱双腿;</p> <p>(5) 组合动作:站架—上步一下蹲—冲抱双腿。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>对抗小游戏:抢冲抱双腿(一人做横步防守,一个完成抢冲抱双腿动作并将对方摔倒)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>蚂蚁搬家(爬、支撑)、跪姿俯卧撑、开合跳。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术介绍中国式摔跤的“力”,组织学生欣赏比赛。教师讲解示范,组织学生参与游戏情境下的学练。教师结合数字资源,组织学生集体模仿、分组学练冲抱双腿的动作技术和组合动作技术。</p> <p>2. 教师讲解游戏规则与安全防护要求,学生明确比赛要求,在安全条件下分组进行游戏。</p> <p>3. 教师讲解练习要求,组织学生分组参与体能游戏和练习。</p>
12	<p>1. 运动能力:了解中国式摔跤的技术特点;能做出直体侧倒的动作,并在组合动作和展示中运用,积极参与游戏和展示;完成体能学练,发展肌肉力量、柔韧性、位移速度、反应能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能将所学安全防护知识运用到日常生活中,乐于与同伴沟通、交流、合作。</p> <p>3. 体育品德:培养不怕困难、勇敢顽强、克服困难的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 中国式摔跤比赛欣赏 7 (大绊子三十六,小绊子赛牛毛);</p> <p>(2) 游戏:和气球比力气(蹲踢);</p> <p>(3) 复习:冲抱双腿;</p> <p>(4) 倒地动作:直体侧倒;</p> <p>(5) 组合动作:抱(单、双)腿—倒地动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>双人合作展示抱腿倒地。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>钻山洞、左右双脚跳、压肩、变向跑。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术介绍中国式摔跤的特点,组织学生集体观赏。教师讲解示范,组织学生参与游戏情境下的学练。教师结合数字资源,组织学生集体模仿、分组学练直体侧倒的动作技术和组合动作技术。</p> <p>2. 教师讲解展示的内容与方法,组织学生合作参与展示。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生分组进行循环练习。</p>
13	<p>1. 运动能力:了解中国式摔跤观赛方法与途径;能做出上步踢的动作,并在组合动作和游戏中运用,积极参与游戏或比赛;完成体能学练,发展肌肉力量、协调性、位移速度、反应能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极与他人沟通和交流,与同伴合作互助,具有安全防护意识。</p> <p>3. 体育品德:能不畏困难,勇于进取,遵守规则和要求。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 中国式摔跤比赛欣赏 8 (全国锦标赛);</p> <p>(2) 游戏:抢点(步法移动下);</p> <p>(3) 复习:直体侧倒;</p> <p>(4) 基本动作:上步踢;</p> <p>(5) 组合动作:站架—上步—侧身—踢。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>躲猫猫(两人八字步防守下,一人完成上步踢,另一人结合步法进行防守)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>迎面接力、滚翻垫子、仰卧举腿、压腿。</p>	<p>1. 教师运用信息化技术介绍全国锦标赛及其欣赏途径,组织学生集体观赏。教师讲解示范,组织学生参与游戏情境下的学练。教师结合数字资源,提出问题,组织学生集体模仿、分组学练上步踢的动作技术和在组合动作中的技法运用。</p> <p>2. 教师讲解示范游戏方法,组织学生分组参与限定情境下的比赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法,组织学生分组参与团队体能比赛和循环体能练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:能做出挺身后倒的动作,并在简单组合动作和游戏中运用已学的基本动作技术,积极参与游戏和比赛;完成体能学练,发展肌肉力量、协调性、柔韧性、反应能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中感受快乐,与同伴友好交流,能做出自我安全防护的行为。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则,按照要求参与活动,在学练中文明礼貌、乐于助人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 游戏:东拉西扯; (2) 复习基本功:盘腿、蹲踢、长腰崴; (3) 复习:上步踢; (4) 基本动作:挺身后倒; (5) 组合动作:抓把—上步踢—倒地。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>对抗小游戏:抢把位(一人抓大领,一个做挺身后倒)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>赶小猪、平板摸肩、前踢腿、长腰崴。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法,组织学生参与游戏情境下的学练。教师以语言提示练习要求,组织学生集体复习基本功,分组复习上步踢。教师结合数字资源,组织学生集体欣赏、模仿、分组学练挺身后倒的技术动作,并结合已学动作分组体验在组合动作中的技法运用。</p> <p>2. 教师讲解游戏方法,与学生合作展示游戏过程,组织学生分组参与抢把位游戏,并以语言激励学生。</p> <p>3. 教师讲解示范,组织学生分组参与体能比赛和练习。</p>
15 ~ 18	<p>1. 运动能力:知道比赛规则和要求并能作出简要评价;能在展示和比赛中运用所学动作技术,积极参与展示或比赛;完成体能练习,进一步发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在比赛过程中做出自我安全防护行为,关注自己的情绪变化;能与同伴合作,互助交流,并积极发表个人观点。</p> <p>3. 体育品德:能遵守规则和比赛礼仪,具有勇敢顽强、勇于挑战的优良品德,表现出文明礼貌、乐于助人和集体意识。</p>	<p>小小摔跤手争霸赛</p> <p>1. 比赛开幕式</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 结合视频、图示等资源介绍比赛相关要求、比赛规则、比赛项目、比赛场地等; (2) 提供小小摔跤赛季任务单,根据比赛任务、裁判任务、啦啦队任务等自选赛季阶段任务或进行小组任务安排。 <p>2. 比赛项目</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 个人动作展示赛; (2) 小组合作展示赛; (3) 个人擂台赛。 <p>3. 比赛闭幕式</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 优秀个人或小组展示; (2) 小小评论员点评; (3) 颁奖典礼,根据比赛中的个人表现、小组表现、赛季任务单完成情况颁发各种奖项。 <p>4. 体能小菜单(10 选 5)</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 20 米折返跑; (2) 连续蛙跳; (3) 1 分钟跳绳; (4) 压腿; (5) 20 米折返跑; (6) 连续正踢腿; (7) 连续侧踢腿; (8) 长腰崴; (9) 蹲踢; (10) 盘腿。 	

本单元的课时计划设计与安排、学业质量标准的具体要求和评价方法,可以参照第二章水平二武术类运动大单元的相关课时设计示例与具体的学业质量标准要求,进行评价方法的设计与实施。

后记

本教科书根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》编写。

编写过程中，上海市课程教育教学研究基地(中小学课程方案基地)、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。周珂、李有强、何耀慧、袁春、连鹏程、徐新宁、周华、钱亚玲、徐勤萍、陈美媛、梁夫生、李菲菲、姜斌、喻鑫在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢！

欢迎广大师生来电来函指出教科书中的差错和不足，提出宝贵意见。

联系方式：

联系电话：021-64319241（内容） 021-64373213（印刷或装订）

电子邮箱：jcjy@seph.com.cn

地 址：上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)



TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

体育与健康
教师用书

武术类运动
全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2990-5

9 787572 029905 >

定 价： 62.00 元