

# 武术动作

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167760945388582.html>

范文网，为你加油喝彩！

幼儿园教师心得-oled电视寿命



2023年3月1日发(作者：元宵节舞狮贺词)

-----WORD格式--可编辑--专业资料-----

--完整版学习资料分享----

《武术基本动作——基本手型》教案

教师：班级：人数：人课次：时间：第周

教学

内容

(一) 武术基本动作中的基本手型

(二) 游戏：“起立击掌”

教材

分析

武术又称国术，是我国劳动人民在长期生产、生活实践中创造发展起来得宝贵民族文化遗产之一，是集强身健心、防身自卫于一体的具有独特民族风格的体育项目。低年级武术的各项教材，都是些最简单的武术基础动作，适应低年级学生身心发展水平和特点。通过教学活动和游戏，使学生初步了解武术的基本知识和运动特点，增强肌肉、韧带的伸展性和弹性，发展身体柔韧、灵敏、协调等素质，培养学生认真学习、刻苦锻炼的习惯。

本课的主要内容是武术基本动作的基本手法，是武术学习的基本动作，动作相对简单，但教学中要严格要求准确到位，但也应循序渐进，通过练习逐步提高要求。

教学

重点

正确掌握拳、掌、勾手的动作要点。

教学

难点

动作标准有力度。

教学

目标

- (一) 认知目标：通过教学，使学生了解和体验武术基本动作特点。
- (二) 技能目标：使学生初步学习和掌握拳、掌、勾手的基本手型。
- (三) 情感目标：培养学生不怕苦、能坚持的良好意志品质。

场地

器材

场地：田径场。

安全

措施

- 1.课前检查场地与器材。
- 2.做好充分的准备活动。

3.进行安全思想教育。

教学

顺序

课的内容

组织、教法学法和要求

时

间

次

数

强

度

教师活动学生活动

开始

部分

一、课堂常规

1.整队集合。

2.清点人数。

3.检查服装。

4.宣布课内容。

5.安排见习生。

1.指定集合地点（如图1）。

2.观察集合情况，听体委汇

报出勤人数。

3.向学生问好。

4.宣布本课的教学内容与

要求。

5.安排见习生。

1.在指定地点快速集合。

2.体委整队向教师汇报人

数。

3.向教师问好。

4.认真听取课堂内容与要

求。

5.见习生根据教师安排进行

学习。

2

分

钟

1小

-----WORD格式--可编辑--专业资料-----

--完整版学习资料分享----

队形组织示意图：

图1

要求：快、静、齐。

准备

部分

## 一、热身跑

## 二、游戏：“武术

猫猫”

两人在一定范围

内追跑，快被追

上时，马上做出

学过的任何一个

武术动作即可解

脱，游戏继续进

行。

让学生分成两路纵队，体育

委员领跑（如图2）。

1.教师将学生分为两列横

队按体操队形面对面站立。

2.教师给学生讲解游戏的

方法和规则。

规则：

(1) 听到口令才能起跑。

(2) 不能超出规定范围。

3.教师口令指挥，游戏结束

对学生的表现进行总结。

队形组织示意图：

图2

要求：队形整齐，口号响亮。

1.学生分为两列横队按体操

队形面对面站立。

队形组织示意图：

图3

2.学生认真听教师讲解游戏

的方法和规则。

3.学生按教师的分组和游戏

规则进行游戏，游戏结束后

认真听教师对游戏活动的总

结。

要求：遵守游戏规则，积极

参加游戏，注意安全。

2

分

钟

5

分

钟

1

1

小

中

基

本

部

一、武术基本动

作中的基本手型

拳：四指并拢卷

握，拇指弯曲，

1.教师将全班学生分成两

列横队。

2.组织学生学习拳的动作。

要点：拇指弯曲，紧扣食指

1.学生按照教师的要求站成

两列横队。

2.在教师的带领下学习拳的

动作。

2

0

分

钟

7

~

1

0

中

-----WORD格式--可编辑--专业资料-----

--完整版学习资料分享----

分紧扣食指和中指

的第二指节处，

拳与前臂保持平

直。

掌：四指伸直并

拢，拇指弯曲于

食指一侧。

勾手：五指指尖

捏拢在一起，屈

腕。

二、游戏：“起立

击掌”

方法：每列横队

为一组，教师随

意呼出组号，如

“一组”或“二

组”等，该组学

生站立，大声呼

“1、2、3”的同

时连续击掌3

次，其他学生蹲

下。

和中指的第二指节处。

教法：教师首先做动作示

范，然后带领学生做动作练

习3~5次，最后学生可自

行练习也可两人一组互相

练习，教师巡回指导。

3.组织学生学习掌的动作。

要点：四指伸直并拢，拇指

弯曲于食指一侧。

教法：教师首先做动作示

范，然后带领学生做动作练

习3~5次，最后学生自行

练习，教师巡回指导。

4.组织学生学习勾手的动

作。

要点：五指指尖捏拢在一

起，屈腕。

教法：教师首先做动作示

范，然后带领学生做动作练

习3~5次，最后学生自行

练习，教师巡回指导。

1.教师让学生按体操队形

站立，每列横队为一组，分

为4组。

2.教师给学生讲解游戏的

方法和规则。

规则：

(1)除教师喊的该组外，

其他组不允许站起来或提

醒。

(2) 口号要整齐、一致。

图4

3.在教师的带领下学习掌的

动作。

图5

4.在教师的带领下学习勾手

的动作。

图6

1.学生按体操队形站立，每

列横队为一组，分为4组。

2.学生认真听教师讲解游戏

的方法和规则。

3.学生按教师的分组和游戏

规则进行游戏，游戏结束后

认真听教师对游戏活动的总

结。

要求：遵守游戏规则，积极

参加游戏，注意安全。

8

分

钟

2中

结束

部分

一、整队集合

二、放松练习

1.教师整队（组织见图1）。

2.教师播放音乐，带领学生

1.学生集合。

2.身心放松，跟教师一起做

3

分

1小

-----WORD格式--可编辑--专业资料-----

--完整版学习资料分享----

1.慢走抖腿。

2.原地坐下拍、

揉腿，并播放音

乐。

三、课堂总结

四、收还器材

五、宣布下课

做放松练习。

3.课堂总结。

4.安排学生收还器材。

5.师生再见。

放松活动。

3.静听教师总结。

4.值日生收还器材。

5.师生再见。

钟

平均

心率

90 ~ 130次/分

练习

密度

40 ~ 45%

运动强度中

运动量中等

运动生

理曲线

课后

小结

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发