**少儿武术教案（技能）**

|  |  |
| --- | --- |
| 教学课时安排： 12 学时（每课时1.5小时） | |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）  让学生掌握一门能健身、强身、养身、防身的技能，并能在各种场合和活动中施展自己的才华。我们的宗旨是：“我健康！我快乐！”  适合年龄：35岁以下  场地要求：练功房  设施要求：自备道具 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  （1）将武术教学同学校爱国主义教育相结合，让学生了解我国宝贵的文化遗产之一，了解武术运动的发展，了解武术在中国古代和近代发展史中起到的重要作用。  （2）通过武术锻炼，使学生的身体素质有较大的提高，并在培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的毅力方面得到加强。 | |
| **教学方法**  对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%96%B9%E6%B3%95/_blank)和注意事项，使学生边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学生的学习兴趣和学习效率。 | |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）   |  |  | | --- | --- | | 教 学 要 求 和 内 容 | | | 教学要求：  每次活动前准时到达培训地点，做到不迟到、不早退。  如遇特殊情况未能参加培训的，应事先向带队教师请假。  小组内各成员应做到团结友爱、互帮互助、共同进步。 | | | 课时 | 教 学 内 容 | | 1 | 1武德：习武的行为规范及抱拳礼 2学习小套路分解动作1：弓步冲拳 | | 2 | 1学习小套路分解动作2：弹踢冲拳 2复习分解动作1~2 | | 3 | 学习小套路分解动作3：马步架掌冲拳 | | 4 | 学习小套路分解动作4：退步盖掌；歇步冲拳 | | 5 | 1. 复习分解动作1~4 2. 学习小套路分解动作5：提膝穿掌 | | 6 | 学习小套路分解动作6：仆步穿掌 | | 7 | 1、复习分解动作1~6 2、学习小套路分解动作7：弓步穿掌 | | 8 | 学习小套路分解动作8：虚步挑掌；并步抱拳 | | 9 | 整套复习 | | 10 | 总结、评优 | |
| **其他** |