# 武术课教案

|  |  |
| --- | --- |
| 教学课时安排： 10 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）  武术源于中国，属于世界。在中华民族几千年的文明发展史中，武术是一颗璀璨的明珠，它代表着一种勇猛向前、不屈不挠的精神，它有着圆润，和谐的深厚哲理，鼓舞了一代又一代的人继承、发展。国家体委为继承、发展传统武术，于1979年组织了全国大范围的武术挖掘整理工作，历时六年之久，投入了大量人力、财力、物力。提出的工作方针是挖掘、整理、继承、发展，在全国二十多个省、市政府的大力支持下，民间武术组织积极相应，民间传统的武术各拳种  纷纷登台亮象，充分显示中华武术的博大精神。  适合年龄：35岁以下  场地要求：地垫（地板也可）、把杆、镜子等（练功房都可以）  设施要求：自备道具 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  推广武术项目，通过配送平台让学员掌握武术项目的基础知识和基本动作。  1课时：  了解武术的基本知识，学习武术的基础动作。（三个手形和三个步形）  2-8课时：  学习武术简单的基本功，（马步冲拳，弓步冲拳，正踢腿，内摆腿，外摆腿，弓步马步转换，穿掌，轮臂砸拳，二起腿，组合动作等）；学习简单的少林自选拳。适当加入简单的难度动作，以提高学生兴趣。  9-10课时：  复习强化基本功和少林拳的动作，加入简易的难度动作，检验教学成果。 | |
| **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：  推广中国传统项目，推进体育全民化，提高学生的身体素质，培养学员坚强勇敢，克己忍耐、百折不屈的品格。 | | | 课时 | 教 学 内 容 | | 1 | 1、讲解武术的基础知识2、讲解并学习三个手法的正确动作（拳，掌，勾）3、讲解并学习三个步伐的正确动作（弓步 马步 仆步） | | 2 | 1 复习上节课的内容2、学习武术基本腿法：正踢腿 外摆腿 内摆腿  3 练习手法转换，学习马步冲拳，弓步冲拳。 | | 3 | 1、复习并纠错上节课所学内容2、学习轮臂砸拳 3 学习仆步穿掌 4 学习少林自选拳3-5个动作。 | | 4 | 1复习之前所练习的内容，检查并纠错。2、学习弓步马步转换冲拳动作。3 复习少林自选拳3-5个动作，继续教学3-5个动作。 | | 5 | 1.复习之前练习内容，检查并纠错2.学习二起腿的基本动作。3学习少林拳的3-5个动作，与前几个动作组合起来一起做，要求动作基本能完成。 | | 6 | 1、复习之前所学内容，检查并纠错。2、继续学习二起腿动作，要求动作熟练流畅。3 继续练习少林自选拳，要求动作熟练。 | | 7 | 1 复习之前所学内容2、继续学习二起腿动作，加入组合动作一起练习。  3 学习凳腿冲掌，要求动作协调。4学习并练习少林自选拳，要求动作熟练流畅。 | | 8 | 1、复习之前所学内容，检查并纠错。2、继续学习凳腿冲掌，注意手脚协调。学习弹腿冲拳，要求手脚协调统一。3 继续学习少林自选拳，要求与之前动作衔接好。 | | 9 | 1复习所学内容，检查并纠错。2要求动作熟练，手脚协调统一。 | | 10 | 总复习、考核 | |