

《武术组合 弹踢推掌—弓步击掌》教学设计

一、指导思想

落实“立德树人”的教育根本任务，坚持“健康第一、安全第一”的指导思想。在教学中以学生为主体，从实际出发，贯彻《义务教育体育与健康课程标准》的精神，促进体育课程与教学改革健康深入的发展；努力引导每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育知识，增强体质，进而提升教学质量的实效性。从而达到享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志的四位一体目标。

二、教材分析

武术组合动作“弹踢推掌—弓步击掌”是人民教育出版社 2013 版水平二体育与健康教材中一项重要的武术教学内容，主要发展学生的协调、灵敏、柔韧、力量等素质，增强肌肉、韧带的伸展性和弹性，加大各关节活动的幅度和灵活性，提高中枢神经系统和心血管、呼吸系统和内脏器官的功能；同时也能培养学生勇敢、顽强的精神，形成良好的武德和增强学习武术的自信心。武术单元共分为五个课时，本节课为第四课时。本节课主要学习弹踢推掌和弓步击掌动作，在教学中，按照循序渐进的教学原则，由易到难，逐渐掌握动作重点，通过适宜的方法，纠正易犯错误，从而突破难点。

三、学情分析

四年级这个阶段的学生活泼好动，模仿力强，对于新动作表现出好奇、好问、好比的特性。由于我校的一校一品是武术操，所以他们具有了一定的武术基本功，但对于武术撩掌摆掌类组合动作还缺少一定的了解，且在学习中容易出现注意力不集中、不深入思考、容易受挫的心理，通过前几次课的学习有所改进，学习参与度非常高，因此本节课我主要采用直观分层教学法、分组帮扶练习法、尝试独立练习法、合作探究法及激励评价法等进而引导、鼓励学生，培养学生勇敢进取、互帮互助的意志品质与练习武术的自信心。本班有 2 位体质较弱和 3 位体质较胖的学生，这几位学生学习此武术动作有一定的难度，教师应多关注。

四、教学目标

1、知识与技能目标：通过本节课学习，能力较好的学生能做到弹踢、推掌有力，动作流畅；能力一般的学生能做到手型、步型规范，弹踢顺序清晰，能力

较弱的学生能知道动作的路线，基本做出相应的动作。

2、过程与方法目标：学生通过观察模仿、相互帮助、独立练习、合作探究、分组练习、集体演练以及课课练比赛等方式培养学生独立思考，互帮互助的优良品质，增强身体的协调性以及腰腹力量。

3、情感态度与价值观目标：学生能在游戏和练习中学会合作、学会评价，体验武术的乐趣和成功的愉悦，增强学练武术的自信心和民族自豪感，激发积极向上、勇于进取的精神。

五、教学重点与难点

重点：绷脚弹踢，弹踢与推掌同时

难点：弹踢力达脚尖、推掌有力，动作协调连贯

六、教法与学法

为了让学生在整个动态的教与学过程中，提升学习能力，更好地掌握弹踢推掌和弓步击掌的技术动作，本次课除了诱导式教学法、讲解示范法、直观分层教学法、激励评价法、合作练习法等常规教学法以外；还结合了“学练赛”的教学模式，让学生在有限的学习时间内，保持活跃的课堂氛围和敏捷的肢体行动。

七、教学特色

以“乐武术、强身体、振精神”作为本课的设计思想，通过将本校的原创武术操、辅助器材的多样使用，以及各环节的激励评价等方式植入课的教学过程中，使课堂变的更有“精气神”，更好的促进学生身心与运动技术的共同发展。

1. 在课的开始部分，教师为同学们展示中国武术，以此来激发学生的学习兴趣。教师和学生一起喊出班级口号，进入“活力武术课堂”。

2. 在课的准备部分，教师和学生共同演练本校的原创武术操《天地之精魂》以达到“活动身体，振奋精神”的目的。加上利用器材做的“抢棒子”游戏，来集中学生注意力，并充分热身。

3、在课的基本部分，教师从“形”、“力”，逐步推进，再从个人、小组、集体练习的方式，结合“学”、“练”、“赛”，循序渐进，由浅入深一步步展开教与学。在此过程中充分利用了辅助器材，以及不断激励表扬的评价、教师与学生的互动来活跃课堂的氛围。

4、在课的结束部分，结合着学校的武术操，进行身心放松。在教师精心准备的“礼物”送出后，师生之间都保持着愉悦且向上的心态来结束本节课。

八、教学中可能出现的问题及解决办法

1、弹踢推掌动作：学生在练习过程中可能会出现弹踢、推掌不同时

对策：①教师精细讲解，多做示范

②分步练习

③教师及时语言提示

2、弹踢的力点：学生在练习过程中可能出现弹踢时找不到力点

对策：①用踢击海绵棒的方法感知力点

②教师反复语言强调提膝、弹踢迅速，脚背绷直力达脚尖

九、预计教学效果

1、学生在“学练赛”过程中，基本掌握弹踢推掌和弓步击掌的技术动作。

2、学生的平均心率为每分钟 125 次左右，练习密度为 40%左右。

十、场地器材

音响 1 个、展板 4 个、海绵棒 21 个、加油牌 1 个。

十一、安全措施

1、合理安排场地，检查场地器械安全。

2、课前检查取出衣物中的硬物（钥匙、铅笔、小刀等）。

3、充分的热身准备活动。

4、练习时注意学生活动的情况，避免发生相撞。

5、教学中及时提醒学生安全合理运动。

《武术组合 弹踢推掌——弓步击掌》体育实践课教案

学习阶段	水平二（四年级）	人数	40 人	课型	新授		
教学单元	武术组合（撩掌摆掌类）	单元课时	5—4	组织形式	男生 20 女生 20		
教学内容： 一、弹踢推掌+弓步击掌 二、课 课 练				重点：绷脚弹踢，，弹踢与推掌同时 难点：弹踢力达脚尖、推掌有力，动作协调连贯			
教学目标	<p>1、 知识与技能目标：通过学习，学生知道动作名称;能力较好的学生能做到弹踢、推掌有力，动作流畅；能力一般的学生能做到手型、步型规范，弹踢顺序清晰，能力较弱的学生能知道动作的路线，基本做出相应的动作。</p> <p>2、过程与方法目标：学生通过观察模仿、相互帮助、独立练习、合作探究、分组练习、集体演练及课课练比赛等方式培养学生独立思考，互帮互助的优良品质，增强身体的协调性以及腰腹、腿部力量。</p> <p>3、情感态度与价值观目标：学生能在游戏和练习中学会合作、学会评价，体验武术的乐趣和成功的愉悦，增强学练武术的自信心和民族自豪感，激发积极向上、勇于进取的精神。</p>						
结构	课的内容	教师活动	学生活动	组织形式与要求	时间	次数	强度

<p>开始部分</p>	<p>一、课堂常规：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队 2. 师生问好 3. 安排见习生 4. 检查服装 5. 宣布本课学习内容 6. 教师展示武术动作 7. 强调安全事项和课的要求 8. 班级口号 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队 2. 向学生问好 3. 询问学生身体状况 4. 询问学生是否携带危险物品 5. 宣布本节课学习内容 6. 教师展示武术动作来调动学生学练兴趣 7. 强调安全事项及课的要求 8. 和学生一起喊班级口号 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真排队 2. 向教师问好 3. 告知教师自己的身体状况 4. 检查自己的服装 5. 认真听教师宣布课的内容 6. 认真观看教师的武术展示 7. 安全意识时刻放心上 8. 整齐响亮的喊出班级口号 	<p>组织形式：四列横队</p>  <p>要求：集合速度快、静、齐，学生精神饱满</p>  	<p>2分钟</p>	<p>1次</p>	<p>小</p>
<p>准备部分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、演练本校原创武术操《天地之精魂》 二、游戏《“抢”棒子》 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音乐 2. 喊口令 3. 提示动作要求 4. 语言鼓舞士气 1. 讲解游戏规则、示范游 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 演练动作规范有力 2. 发声响亮 3. 有精气神 4. 武德渗入（礼始礼终） 1. 认真听游戏规则、观看 	<p>组织形式：四列横队，体操队形</p>  <p>要求：动作规范有力，发声响亮</p> <p>组织形式：四列横队，1、2排面对面，3、4排面对面</p>	<p>2分钟</p>	<p>1次</p>	<p>中等</p>

<p>准备部分</p>	<p>游戏规则：两人一组面对面，听到老师指定口令，迅速做出相应的动作，听到“抢”的口令，谁先抢到棒子即获胜。比如：抱头、鼻子、眼睛、屁股、蹲下、起立，抢。</p>	<p>戏 2. 喊口令 3. 强调遵守规则、强调安全 4. 及时鼓励学生</p>	<p>游戏的玩法 2. 遵守游戏规则 3. 时刻注意安全 4. 为同伴加油打气</p>	 <p>要求：学生积极参与游戏</p>	<p>2分钟</p>	<p>3局</p>	<p>中等</p>
<p>基本部分</p>	<p>一、复习：预备+上步搂手马步击掌+弓步双摆掌+弓步钩手撩掌 两遍：一遍喊动作名称，一遍直接练习</p> <p>二、教师示范 第一遍：完整连贯 第二遍：示范弹踢推掌和弓步击掌</p> <p>三、三步练习 (以弓步钩手撩掌动作做准备式) 并步推掌+弓步击掌——重心移至右腿，左脚迅速并到右脚旁，左掌收至腰间，右钩手变掌向前推击成弹踢推掌，目视右掌；左腿下落成弓步，上体右转，右掌收至腰间，左掌向前推出，目视左掌 (2) 提膝推掌+弓</p>	<p>1.讲解复习要求--动作规范有力，发声响亮 2. 喊口令、和学生一起复习</p> <p>1.教师示范规范、有力</p> <p>1. 讲解手型、步型和动作线路 2. 强调动作的要领并示范动作 3. 领做并喊口令 4. 巡回指导学生练习</p>	<p>1.演练动作规范有力，发声响亮，有精气神 2.认真听口令练习</p> <p>1.学生认真观看教师示范</p> <p>1. 模仿教师动作 2.认真听动作的名称及讲解动作 3.认真学习动作，听口令练习 4.学生尝试独立练习</p>	<p>组织形式：四列横队，体操队形</p>  <p>要求：动作规范有力，发声响亮</p>  <p>要求：教师示范规范有力，动作连贯</p> <p>组织形式：四列横队，体操队形</p>  	<p>11分钟</p>	<p>2遍</p>	<p>中等</p>

<p>基本部分</p>	<p>步击掌——在并步推掌的基础上，左腿迅速提膝，脚背绷直，提膝推掌同时</p> <p>(3) 弹踢推掌+弓步击掌——在提膝推掌的基础上小腿快速弹出，力达脚尖</p> <p>四、弹踢辅助练习</p> <p>(1) 坐地上弹踢分解、连贯练习</p> <p>(2) 坐地上两人一组合作弹踢连贯练习(手持海绵棒)</p> <p>(3) 站立两人一组合作弹踢连贯练习(手持海绵棒)</p> <p>(4) 独立练习</p> <p>海绵棒帮扶法：一人拿棒持平与腹部齐高，另一人坐地上、站立练习左腿弹踢，做弹踢腿法时用脚尖踢击海绵棒的红色标记</p> <p>五、分组讨论挂图，分组练习，分组展示</p> <p>六、集体展示</p>	<p>5. 请学生进行展示，及时表扬评价并强调动作的重点</p> <p>1. 教师讲解、示范帮扶练习方法，调动好队伍</p> <p>2. 及时巡回指导，纠正学生不足的动作</p> <p>3. 及时进行鼓励、表扬的评价，关注后进生</p> <p>4. 和学生比赛来活跃课堂氛围及时</p> <p>1. 教师巡回指导，及时调动各组的积极性并及时激励评价</p> <p>1. 播放音乐</p> <p>2. 和同学们</p>	<p>5.认真观看同伴展示，给予同伴掌声</p> <p>1.认真模仿教师动作，并积极练习</p> <p>2. 互相提示动作的重难点</p> <p>3. 积极和教师比赛</p> <p>4.时刻注意安全</p> <p>1.小组长带领组员讨论、练习</p> <p>2.各组认真展示，同学们相互掌声鼓励</p> <p>1. 演练完整武术组合动作</p>	 <p>要求：认真模仿，积极练习</p> <p>组织形式：四列横队，坐地上</p>  <p>要求：听口令认真练习</p> <p>组织形式：两人一组，坐地站立</p>  <p>要求：合作练习，互相指导</p> <p>组织形式：四小组</p>  <p>要求：各小组积极讨论、练习；小组长组织有序</p>  <p>组织形式：四列横队，体操队形</p>	<p>13分钟</p>	<p>中等</p>
-------------	--	--	--	--	-------------	-----------

<p>基本部分</p>	<p>七、课课练——体能训练</p> <p>1. 传递物资 规则：两人一组进行持棒仰卧起坐的传递，每人 15 次</p> <p>2. 穿越火线 规则：两人一组，一人蹲姿持棒横放，另一人从棒下穿过然后再从棒上跳过来为一次，每人 8 次，谁先做完谁获胜</p> <p>3. 空中接力 规则：分为两组俯卧成两横排，从排尾进行 10 个棒子的不落地传递排头，并一起摆出图形</p>	<p>一起展示完整武术组合动作</p> <p>3. 喊口令</p> <p>1. 教师讲解并示范游戏</p> <p>2. 播放音乐</p> <p>3. 强调遵守游戏规则并时刻注意安全</p> <p>4.及时给学生积极的评价</p>	<p>2.声音响亮，动作规范，有气势</p> <p>1. 积极参与游戏比赛</p> <p>2. 遵守游戏规则</p> <p>3. 时刻注意安全</p> <p>4.互相加油鼓励</p>	 <p>要求：学生和教师有精气神</p> <p>组织形式：两人一组</p>   <p>要求：学生遵守游戏规则，注意安全</p> <p>组织形式：二列横排</p>  <p>要求：学生遵守游戏规则</p>	<p>7分钟</p>		<p>大</p>
<p>结束部分</p>	<p>1. 放松活动</p> <p>2. 课堂小结：评价本课完成教学目标的情况，布置课后作业</p> <p>3.师生再见</p>	<p>1. 播放音乐</p> <p>2. 领做舒缓的动作进行放松</p> <p>表扬激励评价本节课，并引导学生自评互评</p> <p>礼始礼终，抱拳礼再见</p>	<p>1. 随着音乐进行身心的放松</p> <p>1. 学生积极互评、自评</p> <p>2. 课后积极完成作业</p> <p>礼始礼终，抱拳礼再见</p>	<p>组织形式：体操队形</p>  <p>要求：调整呼吸，身心放松</p> 	<p>3分钟</p>		<p>小</p>

场地 器材	操场 音响 21 个海绵棒 1 个哨子 1 个加油牌 4 个展板	预计 心率曲线图	<table border="1" data-bbox="855 235 1466 669"> <tr><td>210</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>190</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>170</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>150</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>130</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>110</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>90</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>70</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>50</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td>5</td><td>10</td><td>15</td><td>20</td><td>25</td><td>30</td><td>35</td><td>40</td><td>45</td></tr> </table>	210										190										170										150										130										110										90										70										50										0	5	10	15	20	25	30	35	40	45
210																																																																																																							
190																																																																																																							
170																																																																																																							
150																																																																																																							
130																																																																																																							
110																																																																																																							
90																																																																																																							
70																																																																																																							
50																																																																																																							
0	5	10	15	20	25	30	35	40	45																																																																																														
预计 负荷 强度	平均心率：125-135 次/分 练习密度：40%-45%	竖：脉搏 横：时间																																																																																																					
课 后 反 思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本节课通过教师的武术展示和鼓励激励的语言评价，以及多种练习方式的融入，学生学习武术的热情很高，从而奠定了习武的基础，逐步增强了学生热爱武术的兴趣和自信心。 2. 通过器材的多样使用，这节课的学练兴趣也比较足，达到“学中玩”、“玩中练”的目的，从而促使学生享受体育的乐趣；以后每节课的教学设计也应多利用器材，达到一物多用，一物多练。 3. 利用游戏比赛的形式回收器材是一个很好的方法，即节省时间，也娱乐课堂；所以作为教师应多想一些诸如此类的游戏比赛；当然，在游戏比赛中要尽量用规则防止学生“作弊”，应有相对的公平。胜利的同学要及时用语言或者“小礼品”进行奖励，以达到重在参与也努力拼搏的意识。 4. 本节课学生在做弹踢的时候高度还是有所欠缺，主要是由于韧带没有拉开，后期训练要有拉伸腿部和肩部的训练计划。 5. 本节课的课课练主要是围绕身体素质训练，后期训练课课练时也要融合一下武术动作来展开，既能锻炼到身体机能，也要兼顾到武术基本功部分。 6. 教师对于课堂教学的语言还要精炼，把更多的时间留给孩子们思考、讨论、练习。 7. 学生的成长是需要诸多鼓励的，在体育课上我们需要把德育融入每一节课中，把更多、更好的中国传统文化和传统美德渗入课堂，促进孩子们真正感受到体育“文明精神、野蛮体魄”的魅力。 																																																																																																						

	评价要点		
	知识	能力	态度
武术学练综合性评价	能够说出整套武术组合动作名称,并能根据教师或同学说出的动作名称做出正确的动作反应。	能够随集体较连贯的完成组合动作。能够有眼神与动作的配合	<ol style="list-style-type: none"> 1. 出勤好 2. 学习认真, 努力完成练习活动 3. 能够与同学愉快合作、相互帮助学习
指导教师点评	<p>本节课的课堂氛围很愉悦,学生在运动中热情很高涨,达到了寓教于乐的效果。辅助器材使用率很高,既融入了游戏中又用在技术动作的练习中,也在课课练中充分使用;课的教学流程很流畅,在练习武术动作的“形”中,采用了分步教学法,由浅入深、由易到难,循序渐进的展开教学,符合教学步骤;教师通过自身武术扎实的基本功为学生展示,快速调动起学生学练的兴趣,点燃了学生学练的激情,也为学生树立了榜样;在“练”的过程中有个人、两人、小组、集体,在“赛”的过程中有生生之间的和师生之间的,教学形式较为多样;课堂中结合了本校的武术操,达到了“武术进校园、武术进课堂”的目的,具有一定的实效性。</p>		