《体育与健康》实践课教案

学校： 采荷二小 年级： 三 教师：韩广印

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 武术基本手型、步型的动作方法：拳、掌、马步、弓步 | 课时 | 1 |
| 教学目标 | 1. 认知目标：能说出基本手型、步型的名称以及动作方法和动作要点。
2. 技能目标：在小组练习环境中能做出冲拳、推掌、角力等动作，展现出击打准、速度快的动作特点。发展学生速度、灵敏等身体素质。
3. 善于合作，有防身意识及良好的武德修养
 |
| 重点难点 | 重点：手型正确，击打准确有力，步型稳，不晃动。难点：手型和步型的规范性 |
| 教学过程 | 教学内容 | 学练标准 | 组织形式与安全措施 | 练习次数 | 练习时间 |
| 准备部分 | 1. 课堂常规
2. 队列练习
3. 准备活动：我说你做

3.1降龙十八掌......3.2热身操 | 1. 静齐快
2. 精神饱满
3. 场地内不同方式移动，能根据动作名称，自主创造出相应的武术动作姿态。
 | 1. 两路纵队
2. 两路纵队

3.1散点3.2四列横队 |  111 | 222 |
| 基本部分 | 武术基本手型步型的动作方法1.1单一身体练习1.1.1打的快1.1.2打得准2.1组合练习2.1.1直推跳＋转身＋马步角力2.1.2直腿跳+转身＋弓步角力3.展示：“基本手型与步型” | 1.1.1能在合作练习中做到手法迅猛有力，能成功摸到对方肩膀，获得三次胜利。1.1.2在合作练习中击打到对方掌心并不被抓到，成功四次以上。2.1.1能在练习中做到运用步型角力，稳住不移动，成功获胜三次以上。2.1.2转身干脆，起跳轻盈，落地重心稳。3.可以完整演练出武术基本手型与步型的动作组合，动作刚劲有力。 | 1.1.1四列横队（注意间距，避免击打到同伴）1.1.2四列横队（注意击打准确性与力度）2.1.1四列横队2.1.2四列横队3.四列横队 | 2020202010 | 33443 |
| 结束部分 | 1. 放松操
2. 教师小结
3. 宣布下课
 | 1. 调整呼吸，积极放松
2. 对照自我，及时修正
3. 学生积极收换器材
 | 四列横队 | 1 | 2 |
| 场地器材 | 标志垫 |  |