

体育课五步拳教学设计

武术一种民族体育项目，受到同学们的普遍宠爱。同学通过演练武术得到美育熏陶。学校阶段是同学由启蒙教育向正规教育转型的开头，应当把姿势教育和培育武术爱好放在目标的首位，下面是我为大家整理的精品体育课五步拳教学设计 5 篇，盼望大家能有所收获！

精品体育课五步拳教学设计 1

一、指导思想：

以新课标为依据，遵循“以人为本,健康第一”的指导思想，以进展同学为本，培育同学创新精神和实践力量。学校体育是终身体育的基础，运动爱好和习惯是促进同学自主学习和终身坚持熬炼的前提。《新课程标准》要求激发运动爱好，注意同学终身体育意识的培育。如何促使同学主动参加体育活动的关键是通过形式多样的教学手段和丰富多彩的活动内容培育他们参加体育活动的爱好和爱好，形成坚持熬炼的习惯和终身体育意识。更多精品教学设计，尽在拇指教育。

二、教材分析：

武术是我国体育运动的一个新项目，它起源于生活、起源于人类对人体健与美的追求，通过武术的学习，同学不仅可以学会武术的基本动作组合，还能在教学过程中感受到美的教育，陶冶情操，培育良好的思想品德，并促进共性的健康进展。规定拳动作套路的学习和把握，对同学形成良好的身体姿态有重要的作用。同时，还为丰富同学们的业余文化生活，供应较高的文化氛围。

三、学情分析：

同学对体育课特殊感爱好，课堂上有很强的表现欲望和竞争意识，乐学、好动、爱仿照、喜爱嬉戏。但他们对技术动作的学习爱好不大，认知比较粗浅，留意力不够集中，心情不太稳定，对体育活动的爱好

和热忱来得快，去得也快，难以长久。依据这些特点我在设计本节课时，我会预备一个嬉戏，调动起孩子们的乐观性与留意力，使同学始终保持在状态下学习、熬炼和消遣。更多精品教学设计，尽在拇指教育。

四、教学目标

1、学问目标：激发同学学习爱好，通过了解武术的起源与进展，增加同学对五步拳学习的爱好。

2、技能目标：使同学在把握基本动作方法。进展同学身体的协调性，培育同学的合作意识。

3、情感、态度价值观目标：主动参加、自主探究，在活动过程中培育同学合作意识，发扬互助互学，共同提高的美德。

五、教材重难点

重点：身体协调性的进展。

难点：五步拳动作的精确性。

六、场地器材

空旷场地一块

七、教学流程

(一)开头部分：进行课堂常规，增加同学纪律意识，为学习新内容奠定基础

(二)预备部分：组织同学慢跑徒手操练习，集中同学留意力，进行热身运动。

(三)基本部分:

1、复习：五步拳：弓步冲拳-弹腿冲拳-马步架打

1.预备姿态：并步抱拳：双手放于腰间，双脚并拢

1.弓步冲拳：成左弓步，左手向左平搂收回腰间抱拳；冲右拳，目视前方；左大腿于地面平行，右腿绷直有力度！

1.弹腿冲拳重心前移，右腿向前弹踢，同时冲左拳，收右拳，目视前方。

1.马步架打右脚落地，向左转体 90°，下蹲成马步，同时左拳变掌，屈臂上架，冲右拳目视右方；两大腿于地面平行，脚尖正对前方。

2、学习：歇步冲拳→提膝穿掌，仆步穿掌→虚步挑掌

5.歇步盖冲拳 1.左脚向右脚后插一步，同时右拳变掌向左下盖，掌外沿向前，身体左转 90°，收左拳，目视右掌；1. 上动不停，两腿屈膝下蹲成歇步，同时冲左拳，收右拳，目视左拳；

1.提膝仆步穿掌两腿起立，身体左转。随即左拳变掌，顺势收至右腋下；右拳变掌，由左手背上穿出，手心向上。同时左腿屈膝提起，目视右手

1.上动不停，左脚落地成仆步；左手掌指朝前，沿左腿内侧穿至左脚面。目视左掌、

1.虚步挑掌左腿屈膝前弓，右脚前上成右虚步。同时左手向后划弧成勾手，右手顺右腿外侧向上挑掌，目视前方。

1.并步抱拳左脚向右脚靠拢成并步。同时左钩手和右掌变拳，回收抱于腰间，目视前方

(四)结束部分：

音乐伴奏，进行放松，身心开心，调整呼吸，老师引导同学总结本课学习状况。下课师生再见，收还器材。

精品体育课五步拳教学设计 2

教材分析

武术基本套路五步拳是整个武术套路中最基本的基本功套路、是学好武术其他拳种的重要基础，其工作由弓步、马步、歇步、仆步、虚步五个基本步法组成，通过本次课学习能够全面进展同学的协调性、灵敏性，促进人体身体素养的全面进展，使参加者身心直接受益。本节课不学习五步拳的整个套路，而是从基础打起，学习五步拳的前三个动作。

学情分析

学校的同学属于人体发育的少年时期，总的来说，身体发育处于增长率高峰阶段，多进行武术练习有助于促进身体的发育。学校的同学有肯定的体育学问基础，但单纯地武术教学有点枯燥，因此添加嬉戏项目增加同学的学习爱好和运动量。

教学目标

- 1、培育同学学习武术的爱好，能仔细乐观地参加武术的训练。
- 2、把握五步拳的前半部分动作技术。
- 3、提高灵敏、快捷、柔韧等身体素养。
- 4、加强武德修养，培育勤学苦练、团结协作等优良品质。

教学重点和难点

重点：套路运行时眼法与动作的协作

难点：套路演练的连贯性及武术动作的劲力

教学过程

一、课堂常规

二、基本部分

1、老师示范五步拳的整套动作

2、分招式讲解示范教学

3、前三个动作系统练习

4、两人一组对练

5、阳光接力

三、结束部分

1、集体演练五步拳

2、放松运动：相互抖手臂

3、评价本次课

4、解散下课，送交器材。

教学环节

老师活动

预设同学行为

设计意图

准

备

部

分

一、课堂常规：

1、集合、整队

2、师生问好

3、宣布课的内容和目标要求

4、支配见习生

二、预备活动

1、头部运动

2、肩部运动

3、振臂运动

4、体转运动

5、腰部运动

6、腹背运动

7、腿部运动

8、整体运动

9、踏步看齐

要求：

快、静、齐

跟随音乐，

把握节拍。

做好预备活动，防止运动损害

基

本

部

分

1、老师示范五步拳的整套动作

2、分招式讲解示范教学

预备势：并步抱拳

(1) 接手左弓步冲拳成左弓步，左手向左平搂收回腰间抱拳，冲右拳，目视前方。

(2) 弹踢冲拳 重心前移，右腿向前弹踢，同时冲左拳，收右拳，目视前方。

(3) 马步架打 右腿落地，向左转体 90 度，下蹲成马步，同时左拳变掌，屈臂上架，冲右拳，目视右方。

3、前三个动作系统练习

4、两人一组对练

5、阳光接力

嬉戏方法：

1 号队员原地拍球 20 次，与 2 号队员击掌。

2 号队员原地跳绳 50 次，与 3 号队员击掌。

3 号队员踢毽子 10 次，与 4 号队员击掌。

4 号队员仰卧起坐 10 次，与 5 号队员击掌。

5 号队员跑到起点。

生：

1、通过观看老师示范动作，了解正确动作要领。

2、乐观思索，掌握好身体的协调力量

3、同伴间相互订正、相互鼓舞

一、完成教学任务。

二、嬉戏能补充运动量地不足。

结

束

部

分

1、集体演练五步拳

2、放松运动：相互抖手臂

3、评价本次课

4、解散下课，送交器材。

生：做到形神兼备

做好运动后地肌肉放松

场

地

器

材

篮球、小跳绳、毽子、小垫子各 8 个

录音机一台

课前检查场地、器材。

课中强调爱护与关心方法，提高自我爱护意识。

精品体育课五步拳教学设计 3

一、教学目标

【学问与技能】通过仿照操的学习，同学能够懂得徒手操的身体部位、动作名称等基本学问，并能够分清晰动作的方向。

【过程与方法】通过练习以及展现等方法同学能初步把握做整套动作的力量，进展身体的协调性、节奏感。

【情感态度与价值观】同学能够养成正确的身体姿态和良好形态，以及集体动作协同全都、相互协作的精神和力量。

二、教学重难点

【重点】仿照动作的伸展大方以及活波好玩。

【难点】做动作时身体的协调性以及精确性。

三、教学过程

(一)开头部分

1.课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，老师简要介绍教

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/377135111151006156>