

如东双甸小学暑期武术课程（草案）

制作人：马剑奇

武 术 培 训 课 程

目 录

第一学时教学内容概要.....	(3-5)
第二学时教学内容概要.....	(5-7)
第三学时教学内容概要.....	(8)

第四学时教学内容概要·····	(9-10)
第五学时教学内容概要·····	(10-11)
第六学时教学内容概要·····	(11-12)
第七学时教学内容概要·····	(12)
第八学时教学内容概要·····	(13-14)
第九学时教学内容概要·····	(14)
第十学时教学内容概要·····	(15)
第十一学时教学内容概要·····	(15-16)
第十二学时教学内容概要·····	(16-17)
第十三学时教学内容概要·····	(17)
第十四学时教学内容概要·····	(17-18)
第十五学时教学内容概要·····	(18-19)
第十六学时教学内容概要·····	(19)
第十七学时教学内容概要·····	(20)
第十八学时教学内容概要·····	(20-21)
第十九学时教学内容概要·····	(21)
第二十学时教学内容概要·····	(22)

第一学时 理解武术

第一小节

内容提纲：规定学生理解什么是武术，学习武术作用与意义

什么叫武术？

从字面上看"武"由"止"和"戈"两某些构成。"止戈"就是制止武力活动；"术"是方略，办法，技巧。概括讲：武术是以技击动作为重要内容，以套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修中华人民共和国民族老式体育项目。

学习武术作用与意义是什么？

学习武术作用：提高素质，防身健体；竞技观赏，丰富生活；

学习武术意义：交流技艺，增进情谊；锻炼意志，崇武尚德；

第二小节

内容提纲：学习武术前准备

服装：普通来说，训练中穿着服装无详细规定，只要是质地松软，穿着合体，活动以便便装即可。但比赛时对服装有严格规定。

鞋子：应选取质轻、柔软、抓地、贴脚且有弹性鞋子。

准备活动：在进行武术训练之前，一定要充分地做好准备活动，由于准备活动能使身体各器官机能迅速达到适当运动限度，并且能提高供氧系统功能，增强氧. 运送系统所有环节活动，最重要是可减少肌肉粘滞性，增强弹性，有助于防止运动损伤。

准备活动办法：先慢跑 500 米，然后可作简朴头部、胸部、四肢以及各个关节运动。例如：头部运动、扩胸运动、转体运动，活动手腕关节和脚踝关节、以及蛙跳、持续单双腿提膝、持续转髋等。

第三小节

内容提纲：学习武术基本手型(拳、掌、勾)

拳：四指并拢卷握，拇指扣在食指和中指第二指节上。规定拳握紧，拳面平，手腕直。

掌：四指并拢伸直，拇指第一指节弯曲并紧扣于虎口处。

勾：五指指尖捏拢，屈腕。

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第四小节

内容提纲：学习武术基本步型（弓步、仆步、独立）

弓步：左脚向前一大步（约为本人脚长4—5倍），脚尖微内扣，左腿屈膝半蹲，大腿略高于水平，膝但是脚尖；右腿挺膝伸直，脚尖内扣斜前方。双脚全脚着地，上体正对前方，两手腰间抱拳，目视前方。

弓左腿为左弓步；弓右腿为右弓步。

要领：前腿弓，后腿绷，挺胸塌腰，沉髋合髋，两脚分别在一条纵线两侧，两脚内侧横向相距约10厘米。

仆步：两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，脚尖和膝关节外展，臀部接近右脚跟；左腿挺直平仆，脚尖里扣，两脚全脚着地，两手腰间抱拳。

目视左方。仆左腿为左仆步；仆右腿为右仆步。

要领：挺胸塌腰，平仆腿一侧沉髋。

独立：一腿独立支撑，另一腿屈膝提起，大腿高于水平，脚面绷直。

要领：竖项，塌腰，思想集中一点，保持平衡。

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第五小节

内容提纲：学习武术侧压腿、正压腿

侧压腿：侧对一定高度物体，左腿支撑，脚尖稍外撇；右腿提起，脚跟放在高物上，脚尖向头部方向勾紧；左臂上举掌心向上，右掌虎口一侧附于左胸前。两腿伸直，立腰开髋，上体向右侧振压。左右交替练习。

正压腿：面对一定高度物体，并步站立。右腿提起，脚跟放在高物上，脚尖向头部方向勾紧，两手扶按膝上。两腿伸直，立腰、收髋，上体前屈，向前向下做振压动作。左右交替练习。

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第二学时 武术基本功（步法、手法、腿法）

第一小节

内容提纲：准备活动与复习

带领学生做好准备活动，并复习前一学时所学内容，察看学生实际掌握状况，做简朴解说。

第二小节

内容提纲：学习武术基本步型（马步、虚步、丁步）

马步：两脚左右开立（脚内侧相距约为本人脚长三、四倍），脚尖向前，屈膝屈髋半蹲，膝但是两脚尖，大腿略高于膝，全脚着地。身体重心落于两脚之间。两手腰间抱拳，目视前方。

虚步：右脚外展45度，屈膝屈髋半蹲；左脚向前开立，膝稍屈，脚面绷平，脚尖虚点地，两膝稍内扣；重心落于右脚上，两手腰间抱拳。目视前方。左脚在前为左虚步；右脚在前为右虚步。

丁步：并步站立，两腿屈膝半蹲，右脚全脚着地；左脚尖虚点地，脚面绷平贴于右脚弓处。重心落于右腿上，两手腰间抱拳。目视左方。左脚尖点地为左丁步；右脚尖点地为右丁步。

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第三小节

内容提纲：学习武术基本手法（冲拳、架拳、推掌）

冲拳：分平拳和立拳两种。平拳拳心向下，立拳拳眼向上。

①预备：两脚左右开立与肩同宽，脚尖向前，两拳抱于腰间，拳心向上，肘尖向后，挺胸收腹，立腰，目视前方。

②动作：右拳从腰间向前迅速冲出，拧腰顺肩，在肘关节过腰时，右前臂内旋。力达拳面，臂伸直，与肩平。同步左肘向后牵拉。左右交替练习。

③要领：出拳快而有力，出拳和收拳时，肘要贴肋运营。

架拳：

①预备：与冲拳同。

②动作：右拳向下、向左、向上经头前向右上方划弧，同步前臂内旋架起，拳眼向左斜下方，目视左方。左右交替练习。

③要领：松肩、塌腕、肘微屈。

推掌：

①预备：与冲拳同。

②动作：右拳变掌，以掌根为力点向前迅速推出，同步前臂内旋使掌指向上

，臂伸直与肩平。推出时要拧腰顺肩，同步左肘向后牵拉。左右交替练习。

③要领：出掌快而有力，出掌和收掌时，肘要贴肋运营。

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第四小节

内容提纲：继续练习武术侧压腿、正压腿

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第五小节

内容提纲：学习武术腿法（正踢腿、侧踢腿）

正踢腿：并步站立，两臂侧平举，两手成拳或掌。左脚向前半步支撑，右脚脚尖勾起向前额处猛踢。目视前方，左右交替练习。

要领：挺胸直腰，脚尖勾起勾落或勾起绷落，踢腿时收髋收腹，支撑腿挺直，速度要快。

侧踢腿：并步站立，两臂侧平举，两手成掌或拳。左腿向右腿前交叉支撑，右脚脚尖勾起向自己右耳踢起，左手上举亮掌，右手屈肘立掌于左肩前或垂于裆前。目视前方，踢左腿为左侧踢；踢右腿为右侧踢。

踢腿要领：挺胸直腰，侧身开髋，踢腿速度要快。

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第三学时 武术基本功（复习）

第一小节

内容提纲：准备活动与复习

带领学生做好准备活动，并复习前一学时所学关于步型内容，察看学

生实际掌握状况，做简朴解说。

第二小节

内容提纲：复习武术基本手法（冲拳、架拳、推掌）

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第三小节

内容提纲：继续练习武术侧压腿、正压腿

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第四小节

内容提纲：继续练习武术腿法（正踢腿、侧踢腿）

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第五小节

内容提纲：水平测试

做一种简朴测试，理解学生掌握限度，并按学生实际水平，进行分组，每组派一种掌握良好学生作为组长。

第四学时 武术基本功（腿法）

第一小节

内容提纲：准备活动与复习

带领学生做准备活动并复习前一课所学内容，察看学生掌握状况。

第二小节

内容提纲：继续练习已学会武术基本步法。

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第三小节

内容提纲：继续练习武术基本手法（冲拳、架拳、推掌）

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第四小节

内容提纲：继续练习武术侧压腿、正压腿

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第五小节

内容提纲：继续练习武术腿法（正踢腿、侧踢腿）

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第六小节

内容提纲：学习武术腿法（里合、外摆）

里合：

预备姿势：两脚并立，两手立掌或握拳，两臂侧平举。

动作要领：左脚向右前方上半步，左脚脚尖勾起里扣并向左上方踢起，经面前向右侧上方直腿摆动，落于右脚外侧，右手掌可在右侧上方迎击左脚掌（击响），也可不做击响动作。眼向前平视。

练习时，左右腿交替进行。

规定与要点：挺胸、立腰、松髋、展髋。内摆幅度要大，成扇形。

外摆：

预备姿势：两脚并立，两手立掌或握拳，两臂侧平举。

动作要领：右脚向前方上半步，左脚脚尖勾紧，向右侧上方提起，经面前向左侧上方摆动，直腿落在右脚旁。眼向前平视。左掌可在左侧上方击掌，也可不做击掌。练习时左右腿可交替进行。

规定与要点：挺胸、立腰、松髋、展髋。外摆幅度要大，成扇形。

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

韧带训练：带领学生进行韧带训练。

第五学时 武术基本功（屈伸性腿法）

第一小节

内容提纲：准备活动与继续练习已学会武术基本步法。

带领学生做准备活动并继续已学会武术基本步法。

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第二小节

内容提纲：继续练习武术基本手法（冲拳、架拳、推掌）

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误

第三小节

内容提纲：继续练习武术侧压腿、正压腿

第四小节

内容提纲：继续练习武术腿法（正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿）

察看学生实际掌握状况，纠正学生动作并解说容易浮现错误。

第五小节

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/488110137073006050>