

体育课教案

授课教师：

学期：

专项	散打 I	课次	1	上课时间	周次	一
教学内容	1、介绍学期教学计划、考核内容、方法、评分标准及教学常规 2、介绍散打历史、内容、特点、作用 3、武德教育 4、散打视频欣赏 5、身体素质摸底					
目标任务	1、通过钉钉线上课程让学生清楚知道本学期课程的学习内容、考核内容及教学常规。 2、结合散打项目了解散打历史、内容、特点、作用 3、培养民族情怀和文化自信。					
课的部分	教学内容及练习手段	时间	组织教法和要求			运动量
开始部分	1.体育 APP 系统签到；手机归位 2.集合队伍 3.师生问好！ 4.自我介绍 5.宣布本次课内容及要求	5	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ 整齐安静			

<p>准 备 部 分</p>	<p>因第一次课讲解内容比较多，安排学生集中坐在凳子上进行</p>		<p>语言指挥</p>	
<p>基 本 部 分</p>	<p>一、本学期课程介绍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、散打历史及发展概述 2、散打内容、特点、作用 3、学习及考试内容及比例 4、介绍学期教学计划、考核内容、考核方法、评分标准及教学要求 5、简单规则介绍 6、重点强调体育 APP 系统使用 <p>二、武德教育</p> <p>结合中国传统武术文化、抱拳礼</p> <p>三、视频欣赏</p> <p>播放散打介绍片、比赛视频</p> <p>四、解答疑问</p> <p>五、身体素质摸底</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、男生俯卧撑数据记录 	<p>80</p>	<p>教师主讲。学生认真听课。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、集中讲解 2、结合项目融入思政内容 <p>按点名册依次进行</p>	

	2、女生跪卧撑数据记录			
结 束 部 分	1. 集合总结 2. 师生再见	5	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ 整齐安静	
场 地 器 材	长条凳子 垫子			

注意 事项 及 安 全 措 施	1. 课外锻炼的最低要求 2. 课前检查场地、器材。
课 后 小 结	第一节重点使学生了解武术散打基本理论知识，知晓课程常规及考核要求，强调文化自信及武德思政元素；摸底学生身体素质基本情况。

体育实践课教案

授课教师：

学期：

项目	散打	课次	2	上课时间		周次	二
教学 内容	1. 学习实战姿势+冲拳 2. 学习前进、后退步法（上步、退步、前滑步、后滑步） 3. 学习正踢腿、勾踢腿 4. 速度素质练习						

目的任务	1. 初步掌握实战姿势。 2. 初步掌握前进、后退步法、前滑步、后滑步、冲拳。 3. 通过两人配合练习提高协作能力。加强武德教育 4、通过素质练习培养体育精神			
课的部分	教学内容及 练习手段	时间分	组织教法和要求	运动量
开始部分	1.体育 APP 系统签到；手机归位 2.集合队伍 3.抱拳礼； 4.宣布本次课内容及要求； 5.检查服装，安排见习生；	5	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ 整齐安静	
准备部分	一、慢跑 200 米 二、定位徒手操 1、头部运动 2、扩胸运动 3、腰部运动 4、腹背转体 5、弓步压腿 6、跳跃运动 7、踝腕运动准备 8、压腿	15	两路纵队绕场地跑四圈 教法：教师示范领做，用口令导练。 队形： XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX △ 1、要求：跟上口令节奏，动作规范到位成体操队形站立 2、统一口令进行 3、充分活动开	小

<p>结束部分 5分钟</p>	<p>1. 整理活动 2. 集合总结 3. 打开手机、上传手环数据 4. 抱拳礼、师生再见</p>	<p>5</p>	<p>组织队形 XXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXX * 方法： 1. 集体拉伸、强调重要性 2. 肯定成绩、表扬优秀、指出不足。 俩人一组进行</p>	<p>小</p>
<p>场地器材</p>	<p>体育馆二楼多功能厅 拳靶</p>			
<p>注意事项及安全措施</p>	<p>1. 课前手环的连接及课后心率的上传 2. 课前检查场地、器材。 3. 课中观察学生练习情况、发现不正常情况及时沟通了解并解决。</p>			
<p>课后小结</p>				

体育实践课教案

授课教师：

学期：

项目	散打	课次	3	上课时间	周次	三
<p>教学内容</p>	<p>1、复习步法、冲拳 2、学习左右冲拳连击、左右闪步 3、学习正弹腿、 4、力量素质练习</p>					

目的任务	1. 结合抱拳礼加强武德教育。 2. 巩固提高实战姿势、冲拳及步法。 3. 初步掌握左右闪步、左右冲拳连击。 4. 通过两人配合练习提高协作能力。 5. 通过素质练习培养体育精神			
课的部分	教学内容及 练习手段	时间分	组织教法和要求	运动量
开始部分	1.体育 APP 系统签到；手机归位 2.集合队伍 3.抱拳礼； 4.宣布本次课内容及要求； 5.检查服装，安排见习生；	5	XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX △ 整齐安静	

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p>一、慢跑 200 米</p> <p>二、定位徒手操</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、腰部运动</p> <p>4、腹背转体</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、跳跃运动</p> <p>7、踝腕运动</p> <p>8、正、侧面压腿</p> <p>三、直摆性腿法练习</p> <p>1、正踢腿</p> <p>2、侧踢腿</p>	<p style="text-align: center;">15</p>	<p>4、成体操队形站立</p> <p>5、统一口令进行</p> <p>6、充分活动开</p> <p>两路纵队绕场地跑四圈</p> <p>教法：教师示范领做，用口令 导练。</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>7、要求：跟上口令节奏，动 作规范到位</p> <p>8、腿法练习由慢到快、由低 到高逐步提高要求。</p>	<p style="text-align: center;">小</p>
--	--	---------------------------------------	---	--------------------------------------

基本部分	<p>3、学习左右冲拳、左右闪步</p> <p>4、力量素质练习</p> <p> 1)夹臂俯卧撑 20*3 (女生跪卧撑)</p> <p> 2)深蹲提膝 20*3</p> <p> 3)两头起 15*2</p>		<p>教法：队形同上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解示范 2. 分解教学 3. 完整教学 4. 口令练习 30*2 5. 对镜练习 6. 个别指导 <p>要求：1. 冲拳连击要连贯</p> <p>2. 闪步保持重心稳定</p> <p>教法</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 分组进行 4. 集体进行 <p>要求：1.每组练习保质完成</p> <p>2.对不同基础的学生提出不同要求</p>	大
结束部分	<p>5. 整理活动</p> <p>个人拉伸</p> <p>俩人一组进行放松</p> <p>6. 集合总结</p> <p>7. 抱拳礼！师生再见</p>	5	<p>组织队形同上</p> <p>方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.集体拉伸、强调重要性 2. 肯定成绩、表扬优秀、指出不足。 	小
场地器材	体育馆二楼多功能厅 拳套、脚靶			
注意事项及安全措施	<ol style="list-style-type: none"> 1. 课前了解学生课外锻炼情况，没有参加锻炼的学生情况强调引起重视 2. 课前手环的连接及课后心率的上传 3. 课前检查场地、器材。 4. 课中观察学生练习情况、发现不正常情况及时沟通了解并解决。 			

课后小结	
------	--

体育实践课教案

授课教师：

学期：

项目	散打	课次	4	上课时间	周次	四
教学内容	1、复习冲拳、正弹腿 2、学习手臂排打、冲拳防守 3、学习鞭腿 4、耐力素质练习					
目的任务	1. 结合抱拳礼加强武德教育。 2. 巩固提高左右冲拳连击及步法。 3 初步掌握鞭腿技术。 4、通过两人配合练习提高协作能力。 5、通过素质练习培养体育精神					
课的部分	教学内容及 练习手段	时间 分	组织教法和要求			运 动 量
开 始 部 分	1.体育 APP 系统签到；手机归位 2.集合队伍 3.抱拳礼； 4.宣布本次课内容及要求； 5.检查服装，安排见习生；	5	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX △ 整齐安静			

准 备 部 分	<p>一、慢跑 200 米</p> <p>二、定位徒手操</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、腰部运动</p> <p>4、腹背转体</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、跳跃运动</p> <p>7、踝腕运动</p> <p>8、正、侧面压腿</p> <p>压腿在垫子上进行</p> <p>三、踢腿练习</p> <p>1、正踢腿</p> <p>2、侧踢腿</p>	15	<p>9、成体操队形站立</p> <p>10、 统一口令进行</p> <p>11、 充分活动开</p> <p>两路纵队绕场地跑四圈</p> <p>教法：教师示范领做，用口令 导练。</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>12、 要求：跟上口令节奏， 动作规范到位</p>	小
------------------	--	----	--	---

基本部分	2、复习步法、冲拳、正弹腿		教法：1.队形同上 2.讲解要点 3.集体口令练习 4.纠错后练习 要求：步法移动加速，冲拳协调有力	
	2、学习手臂排打	65	教法： 8. 队形分三排 9. 讲解示范（找一个学生配合） 10. 两人一组进行练习 11. 个别指导 要求：1. 由慢到快，由轻到重 2. 连贯协调	中

课后小结	
------	--

体育实践课教案

授课教师：

学期：

项目	散打	课次	5	上课时间	周次	六
教学内容	1、复习鞭腿、冲拳、步法、冲拳防守 2、学习冲拳防守反击 3、学习抄拳、疾滑步、 4、力量素质练习					
目的任务	1. 结合对练过程、强调抱拳礼的使用，加强武德教育。 2. 巩固提高左右冲拳连击及步法。 3. 巩固提高鞭腿技术。 4、通过两人配合练习提高协作能力。 5、通过素质练习培养体育精神					
课的部分	教学内容及 练习手段	时间 分	组织教法和要求			运 动 量
开始部分	1.体育 APP 系统签到；手机归位 2.集合队伍 3.抱拳礼； 4.宣布本次课内容及要求； 5.检查服装，安排见习生；	5	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX △ 整齐安静			

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p>一、慢跑 200 米</p> <p>二、定位徒手操</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、腰部运动</p> <p>4、腹背转体</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、跳跃运动</p> <p>7、踝腕运动</p> <p>8、正、侧面压腿</p> <p>压腿在垫子上进行</p>	<p style="text-align: center;">15</p>	<p>13、 成体操队形站立</p> <p>14、 统一口令进行</p> <p>15、 充分活动开</p> <p>两路纵队绕场地跑四圈</p> <p>教法：教师示范领做，用口令 导练。</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>16、 要求：跟上口令节奏， 动作规范到位</p>	<p style="text-align: center;">小</p>
--	--	---------------------------------------	--	--------------------------------------

结束部分	11. 整理活动 个人拉伸 俩人一组进行放松 12. 集合总结 13. 抱拳礼！师生再见	5	组织队形同上 方法： 1. 集体拉伸、强调重要性 2. 肯定成绩、表扬优秀、指出不足。	小
场地器材	拳套、脚靶			
注意事项及安全措施	1. 课前了解学生课外锻炼情况，针对少数没有参加锻炼的学生情况强调引起重视 2. 课前手环的连接及课后心率的上传 3. 课前检查场地、器材。 4. 课中观察学生练习情况、发现不正常情况及时沟通了解并解决。			
课后小结				

体育实践课教案

授课教师：

学期：

项目	散打	课次	6	上课时间	周次	七
教学内容	1、复习冲拳、抄拳、鞭腿 2、学习左右抄拳连击、疾滑步+鞭腿 3、学习配合步法抄拳 4、速度素质练习					
目的任务	1. 结合对练过程、强调抱拳礼的使用，加强武德教育。 2. 巩固提高左右冲拳连击、鞭腿技术及步法。 3 初步掌握左右抄拳连击、疾滑步+鞭腿技术。 4、通过两人配合练习提高协作能力。 5、通过素质练习培养体育精神					

课的部分	教学内容及 练习手段	时间 分	组织教法和要求	运 动 量
开 始 部 分	1.体育 APP 系统签到；手机归位 2.集合队伍 3.抱拳礼； 4.宣布本次课内容及要求； 5.检查服装，安排见习生；	5	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX △ 整齐安静	

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p>一、慢跑 200 米</p> <p>二、定位徒手操</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、腰部运动</p> <p>4、腹背转体</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、跳跃运动</p> <p>7、踝腕运动</p> <p>8、正、侧面压腿</p> <p>压腿在垫子上进行</p>	<p style="text-align: center;">15</p>	<p>17、 成体操队形站立</p> <p>18、 统一口令进行</p> <p>19、 充分活动开</p> <p>两路纵队绕场地跑四圈</p> <p>教法：教师示范领做，用口令 导练。</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>20、 要求：跟上口令节奏， 动作规范到位</p>	<p style="text-align: center;">小</p>
--	--	---------------------------------------	--	--------------------------------------

基 本 部 分	<p>4、复习冲拳、鞭腿、抄拳、冲拳防守反击</p> <p>5、学习左右抄拳连击 学习配合步法抄拳</p>	65	中
----------------------------	--	-----------	----------

教法：1.队形同上

2.讲解要点

3.集体口令练习

4.纠错后练习

要求：步法移动加速，冲拳协调有力、鞭腿重点复习。

教法：

16. 队形分三排

17. 讲解示范（找一个学生配合）

18. 两人一组进行练习

19. 个别指导

要求：1. 由慢到快，由轻到重

2. 连贯协调

基本部分	7、疾滑步+鞭腿		教法：队形同上 19. 讲解示范 20. 分解教学（关键技术） 21. 完整教学 22. 口令练习 30*2 23. 两人一组练习 24. 个别指导 要求：1. 抄拳发力部位清楚 2. 关键技术必需掌握	大
	4、速度素质练习 （1）快速冲拳 30*3 （2）单腿连续快速提膝 20*3		教法： 9. 分组进行 10. 轮流进行 要求：1. 每组练习保质完成 2. 对不同基础的学生提出不同	
结束部分	14. 整理活动 个人拉伸 俩人一组进行放松 15. 集合总结 16. 抱拳礼！师生再见	5	组织队形同上 方法： 1. 集体拉伸、强调重要性 2. 肯定成绩、表扬优秀、指出不足。	小
场地器材	拳、脚靶			
注意事项及安全措施	1. 课前了解学生课外锻炼情况，针对少数没有参加锻炼的学生情况强调引起重视 2. 课前手环的连接及课后心率的上传 3. 课前检查场地、器材。 4. 课中观察学生练习情况、发现不正常情况及时沟通了解并解决。			

课后小结	
------	--

体育实践课教案

授课教师：

学期：

专项	散打	课次	7	上课时间	周次	八	
教学内容	1、复习冲拳、抄拳、鞭腿 2、学习贯拳 3、学习抄拳防守及反击 4、力量素质练习						
教学目标	1. 结合对练过程、强调抱拳礼的使用，加强武德教育。 2. 巩固提高左右冲拳、左右抄拳连击、鞭腿技术及步法。 3 初步掌握左右抄拳防守反击、侧踹腿技术。 4、通过两人配合练习提高协作能力。 5、通过素质练习培养体育精神						
课的部分 时间	教学内容及 练习手段			时间 分	组织教法和要求		运 动 量
开 始 部 分	一. 体育委员集合整队，报告出席情况（APP 签到）。 二. 师生抱拳礼。 三. 宣布本次课内容及要求 四. 检查服装，安排见习生			5	三列横队， 教师讲述：授课内容、目标 XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX * 要求：快、静、齐 注意力集中、精神饱满		

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p>一、热身活动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、慢跑 400 米 2、高抬腿跑 3、后踢腿跑 4、连续侧滑步 5、连续交叉步 <p>二、定位徒手操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、头部运动 2、扩胸运动 3、腰部运动 4、腹背转体 5、正、侧面压腿 6、跳跃运动 7、踝腕运动 8、整理运动 	<p style="text-align: center;">10</p>	<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、热身绕场地跑 2、定位徒手操 <p>教师示范领做，用口令导练。</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：跟上口令节奏，动作规范到位</p>	<p style="text-align: center;">小</p>
--	--	---------------------------------------	---	--------------------------------------

<p>基 本 部 分</p>	<p>一、复习冲拳、抄拳、鞭腿</p>	<p>70</p>	<p>三列横队，成体操队形</p> <p style="text-align: center;">•</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXX</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 复习拳法、腿法 2. 行进间练习 3. 个别指导 <p>要求：每个人能够独立完成</p>	<p>中</p>
	<p>二、学习贯拳</p>		<p>教法：队形同上</p> <ol style="list-style-type: none"> 25. 讲解示范 26. 分解教学（关键技术） 27. 完整教学 28. 口令练习 30*2 29. 两人一组练习 30. 个别指导 <p>要求：1. 贯拳发力部位清楚</p> <p>2. 关键技术必需掌握</p>	
	<p>三、学习抄拳防守及反击</p>		<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 20. 队形分三排 21. 讲解示范（找一个学生配合） 22. 两人一组进行练习 23. 个别指导 <p>要求：1. 由慢到快，由轻到重</p> <p>2. 连贯协调</p> <p>3. 控制力量，注意安全</p>	
	<p>四、力量素质练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、平板支撑*2 2、连续深蹲踢腿 30*2 		<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. 分组进行 12. 轮流进行 	

结束部分	一、 拉伸运动 二、 放松运动 三、 课堂小结 四、 师生抱拳礼 五、 宣布下课	5	组织队形 XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX * 方法： 1. 集体拉伸、强调重要性 2. 肯定成绩、表扬优秀、指出不足。	小
场地器材	, 拳、腿靶			
注意事项及安全措施	1. 课前了解学生课外锻炼情况，针对少数没有参加锻炼的学生情况强调引起重视 2. 课前手环的连接及课后心率的上传。 3. 课前检查场地、器材。 4. 课中观察学生练习情况、发现不正常情况及时沟通了解并解决。			
课后小结				

体育实践课教案

授课教师：

学期：

项目	散打	课次	8	上课时间		周次	八
教学内容	1、复习冲拳、抄拳、鞭腿 2、学习抄拳防守及反击 3、学习侧踹腿，学习疾滑步鞭腿 4、耐力素质练习						

目的任务	1. 结合对练过程、强调抱拳礼的使用，加强武德教育。 2. 巩固提高左右冲拳、左右抄拳连击、鞭腿技术及步法。 3 初步掌握左右抄拳防守反击、侧踹腿技术。 4、通过两人配合练习提高协作能力。 5、通过素质练习培养体育精神			
课的部分	教学内容及练习手段	时间分	组织教法和要求	运动量
开始部分	1.体育 APP 系统签到；手机归位 2.集合队伍 3.抱拳礼； 4.宣布本次课内容及要求； 5.检查服装，安排见习生；	5	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX △ 整齐安静	

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p>一、热身活动</p> <p>6、慢跑 400 米</p> <p>7、高抬腿跑</p> <p>8、后踢腿跑</p> <p>9、连续侧滑步</p> <p>10、连续交叉步</p> <p>二、定位徒手操</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、腰部运动</p> <p>4、腹背转体</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、跳跃运动</p> <p>7、踝腕运动</p> <p>8、正、侧面压腿</p> <p>压腿在垫子上进行</p>	<p>15</p>	<p>21、成体操队形站立</p> <p>22、统一口令进行</p> <p>23、充分活动开</p> <p>两路纵队绕场地跑四圈</p> <p>教法：教师示范领做，用口令导练。</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>24、要求：跟上口令节奏，动作规范到位</p>	<p>小</p>
---	---	------------------	--	----------

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p>6、复习冲拳、鞭腿、抄拳、</p> <p>7、学习抄拳防守反击</p>	<p style="text-align: center;">65</p>	<p>教法：1.队形同上</p> <p>2.讲解要点</p> <p>3.集体口令练习</p> <p>4.纠错后练习</p> <p>要求：步法移动加速，冲拳协调有力、鞭腿重点复习。</p> <p>教法：</p> <p>24. 队形分三排</p> <p>25. 讲解示范（找一个学生配合）</p> <p>26. 两人一组进行练习</p> <p>27. 个别指导</p> <p>要求：1. 由慢到快，由轻到重</p> <p>2. 连贯协调</p> <p>3. 控制力量，注意安全</p>	<p style="text-align: center;">中</p>
--	--	---------------------------------------	--	--------------------------------------

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/815304013133012003>