体育课教案

授课教师:

专项	散打 I	课次		1	上课时间		周次	_	
	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								
教学内容	- 1 3、武德教育								
1,419									
	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	女学常规	0	
日标	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				时				运	
部分	教学内容及	及练习手段	没	间	:	组织教法和要求		动	
								量	
开	1.体育 APP 系统	充签到;	手机归位		XXXX	XXXXXXXXXXXXX	XX		
始	2.集合队伍			5	XXXXX	XXXXXXXXXXXXX	XX		
) XH	3.师生问好!								
部	4.自我介绍					Δ			
分	5.宣布本次课内	容及要求	ŧ						
					整齐安静				
					整齐安静				

V/A-	因第一次课讲解内容比较多,安排		语言指挥	
准	学生集中坐在凳子上进行		7H H JH3T	
备				
部				
分				
			教师主讲。学生认真听课。	
	 一、本学期课程介绍	80	1、集中讲解	
	1、散打历史及发展概述		2、结合项目融入思政内容	
	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			
基	5、简单规则介绍			
<u>*</u>	 6、重点强调体育 APP 系统使用			
本				
	二、武德教育			
部	结合中国传统武术文化、抱拳礼			
. At				
分	三、视频欣赏			
	播放散打介绍片、比赛视频			
	IIII 677 644 € ₹ 11 1			
	四、解答疑问			
	五、身体素质摸底		按点名册依次进行	
	 1、男生俯卧撑数据记录			

	2、女生跪卧撑数据记录			
结	1. 集合总结	5	XXXXXXXXXXXXXXXX	
束	2. 师生再见		XXXXXXXXXXXXXXXX	
木				
部			Δ	
分				
			整齐安静	
场	长条凳子 垫子			
地				
器				
材				
173				

注意	
事项	1. 课外锻炼的最低要求
及	2. 课前检查场地、器材。
安	2. 床則似旦切地、奋彻。
全措	
施	
课	第一节课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。
后	
小	
结	

授课教师:

项目	散打	课次	2	上课时间		周次	1		
	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)								
教学									
内容	3. 学习正踢腿、 勾踢腿								
	4。速度素质练习								

	1. 初步掌握实战姿势。					
目的	2. 初步掌握前进、后退步法、	前滑步	:、后滑步、冲拳。			
任务	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	4、通过素质练习培养体育精神				
课的 部分	教学内容及	时间	组织教法和要求	运动		
	练习手段	分		量		
开	1.体育 APP 系统签到; 手机归		XXXXXXXXXXXXXXXX			
	位	_	XXXXXXXXXXXXXXXX			
始 _数	2.集合队伍	5				
部	3.抱拳礼;		Δ	1		
分	4.宣布本次课内容及要求;			1		
	5.检查服装,安排见习生;		整齐安静	1		
	一、慢跑 200 米		两路纵队绕场地跑四圈			
	二、定位徒手操		教法: 教师示范领做, 用口令导练。			
准	1、头部运动		队形:	1		
备	2、扩胸运动		XXXXXXXXXXX	1		
部	3、腰部运动	15	XXXXXXXXXXX			
分	4、腹背转体	19		小		
	5、弓步压腿		Δ			
	6、跳跃运动		1、要求;跟上口令节奏,动作规			
	7、踝腕运动准备		范到位成体操队形站立	[
	8、压腿		2、统一口令进行	[
			3、充分活动开			
1		I				

	1. 学习正踢腿、 勾踢腿学		教法:	
	习		1. 队形同上	
			5. 分解示范教学	
			6. 对镜模仿练习	
			7. 集体口令练习	
			5. 两人一组面对面练习	
	2. 学习前进、后退步法		要求:	
基	上步、退步		1. 每组练习尽全力完成	
本	前滑步、后滑步		2. 注意力集中	
部				
分			教法:	中
		65	1. 队形分三排	
	3. 学习实战姿势	00	2. 讲解示范	
	学习冲拳击头部		3. 分解教学	
	左冲拳		3、完整教学	大
	右冲拳		5. 口令练习 30*2	
			6. 打手靶练习	
			7. 个别指导	
			要求:	
			1. 练习过程中去体会实战姿势对各部位的要求及意义。	
	4. 速度素质练习			
	左右往返摸地 8 米*3		教法	
	快速直拳练习 20*3		1. 分组进行	
	原地快速高抬腿跑 20*3		2. 集体进行	

	del com los ou		/			
	1. 整理活动		组织队形			
结			XXXXXXXXXXX			
東	2. 集合总结		XXXXXXXXXXX			
部			XXXXXXXXXXX			
分	3. 打开手机、上传手环数据	5	*	小		
5			方法;			
分	4. 抱拳礼、师生再见		1. 集体拉伸、强调重要性			
钟			2. 肯定成绩、表扬优秀、指出不足。 俩人一组进行			
场地 器材	体育馆二楼多功能厅 拳靶					
注意	1. 课前手环的连接及课后心率	的上传	÷			
及	2. 课前检查场地、器材。					
安全措施	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。					
课后 小结						

授课教师:

项目	散打	课次	3	上课时间	周次	111
教学内容	1、复习步法、 2、学习左右冲 3、学习正弹腿 4、力量素质练	拳连击、	左右闪步			

1	/+ A +4 # 3	加强武德教育。
- 1	23 1 1 1 1 1 2 1	川 5由 田 4単 なり 日 -

2. 巩固提高实战姿势、冲拳及步法。

目的 任务

- 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

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

	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	15	4、成体操队形站立 5、统一口令进行 6、充分活动开 两路纵队绕场地跑四圈 教法:教师示范领做,用口令	
准备部分	 4、腹背转体 5、弓步压腿 6、跳跃运动 7、踝腕运动 8、正、侧面压腿 		导练。 队形: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	小
	三、直摆性腿法练习 1、正踢腿 2、侧踢腿		△ 7、要求;跟上口令节奏,动作规范到位 8、腿法练习由慢到快、由低到高逐步提高要求。	

	1、学习正弹腿		教法: 1.队形同上	
			2.讲解要点	
基			3.集体口令练习	
本			4.纠错后练习	
部			要求: 踢腿有力度、高度	
分			教法:	
	2、复习步法、冲拳	65	4. 队形分三排	中
			5. 讲解示范	
			6. 口令练习	
			7. 打靶练习	
			要求: 1.步法分组练习(一方主动,一方被动)	
			2. 冲拳有速度力量,打靶有力度	

	3、学习左右冲拳、左右闪步		教法: 队形同上	
			1. 讲解示范	
			2. 分解教学	
			3. 完整教学	
			4. 口令练习 30*2	
基			5. 对镜练习	
本			6. 个别指导	
部			要求: 1. 冲拳连击要连贯	
分			2. 闪步保持重心稳定	大
			教法	人
	4、力量素质练习		3. 分组进行	
	1)夹臂俯卧撑 20*3		4. 集体进行	
	(女生跪卧撑)		要求: 1.每组练习保质完成	
	2)深蹲提膝 20*3		2.对不同基础的学生提出不同	
	3)两头起 15*2		要求	
结	5. 整理活动		组织队形同上	
東	个人拉伸		方法;	
部	俩人一组进行放松	5	1. 集体拉伸、强调重要性	小
分	6. 集合总结		2. 肯定成绩、表扬优秀、指出	
	7. 抱拳礼! 师生再见		不足。	
场地 器材	体育馆二楼多功能厅 拳套、肽	7靶		
注意	1. 课前了解学生课外锻炼情况,沒 		锻炼的学生情况强调引起重视	
及	2. 课前手环的连接及课后心率的	上传		
安全	3. 课前检查场地、器材。			
措施	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		
小组		

授课教师:

项目	散打	课次	4	上课时	间		周次	四
	1、复习冲拳、	正弹腿		<u> </u>				
教学	2、学习手臂排	打、冲拳	防守					
内容	3、学习鞭腿							
	4、耐力素质练习							
	1. 结合抱拳礼加强武德教育。							
→ .t.t.	2. 巩固提高左右	5冲拳连:	占及步法。					
目的任务	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	 	内容及		时间				运
部分		内容及习手段		时间分		组织教法和要求		动
						组织教法和要求		_
		习手段	手机归位			组织教法和要求 XXXXXXXXXXXXXX	ΚX	动
	练习	习手段	手机归位					动
部分	练 之 1.体育 APP 系纪	习手段	手机归位			xxxxxxxxxxx	ΚX	动
部分	练 1.体育 APP 系约 2.集合队伍	习手段 充签到; =		分		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	ΚX	动
部分 开 始	练 之 1.体育 APP 系经 2.集合队伍 3.抱拳礼;	习手段 充签到; 三	ξ;	分		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	ΚX	动
部分 开始 部	练 之 1.体育 APP 系约 2.集合队伍 3.抱拳礼; 4.宣布本次课内	习手段 充签到; 三	ξ;	分		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	ΚX	动

	2、复习步法、冲拳、正弹腿		教法: 1.队形同上	
			2.讲解要点	
基			3.集体口令练习	
本			4.纠错后练习	
部			要求:步法移动加速,冲拳协调有力	
	2、学习手臂排打	65	教法:	中
			8. 队形分三排	T
			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	

	5、学习鞭腿技术		教法:队形同上	
			7. 讲解示范	
			8. 分解教学(关键技术)	
			9. 完整教学	
			10. 口令练习 30*2	
基			11. 对镜练习	
基			12. 个别指导	
部			要求: 1.踢腿发力部位清楚	
			2. 关键技术必需掌握	
分				大
	4、耐力素质练习		教法:	
	(1) 持续冲拳 2分钟*2		5. 分组进行	
	(2) 弓步换脚跳 30*2		6. 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	8. 整理活动		组织队形同上	
東	个人拉伸		方法;	
部	俩人一组进行放松	5	1. 集体拉伸、强调重要性	小
分	9. 集合总结		2. 肯定成绩、表扬优秀、指出	
	10. 抱拳礼! 师生再见		不足。	
场地	坐大 叫咖			
器材	拳套、脚靶			
注意	1. 课前了解学生课外锻炼情况,			
事项及	2. 课前手环的连接及课后心率的	上传		
安全	3. 课前检查场地、器材。			
措施	4. 课中观察学生练习情况、发现	不正常情	抗及时沟通了解并解决。	

课后		
小结		
7 74		

授课教师:

项目	散打	课次	5	上课时	间		周次	六
	1、复习鞭腿、	冲拳、步	法、冲	拳防守				
教学	2、学习冲拳防	守反击						
内容	3、学习抄拳、疾滑步、							
	4、力量素质练习							
	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	5冲拳连:						
目的任务	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	教学	内容及		时间				运
部分						组织教法和要求		动
	练之	习手段		分				#
	练习	习手段		分				量
	练 1.体育 APP 系织		手机归位	分		XXXXXXXXXXX	ΚΧ	重 ——
开			手机归位	分		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX		重
开始	1.体育 APP 系纪		手机归位	5			ΚX	重
'	1.体育 APP 系经 2.集合队伍	充签到,高				xxxxxxxxxxx	ΚX	重
始	1.体育 APP 系约 2.集合队伍 3.抱拳礼;	充签到; 三	ξ;			xxxxxxxxxxx	ΚX	重
始部	1.体育 APP 系约 2.集合队伍 3.抱拳礼; 4.宣布本次课内	充签到; 三	ξ;			XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	ΚX	重

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

	I	I		
	3、复习步法、冲拳、鞭腿、冲 拳防守		教法: 1.队形同上	
	李例 1		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:	
++	2、冲拳防守反击		12. 队形分三排	
基 	6、学习抄拳、疾滑步		13. 讲解示范(找一个学生配合)	
部			14. 两人一组进行练习	
分			15. 个别指导	
			要求: 1. 由慢到快,由轻到重	
			2. 连贯协调	中
		65	教法: 队形同上	
			13. 讲解示范	
			14. 分解教学(关键技术)	
			15. 完整教学	大
基			16. 口令练习 30*2	
本			17. 两人一组练习	
部			18. 个别指导	
分			要求: 1. 抄拳发力部位清楚	
			2. 关键技术必需掌握	
	4、力量素质练习			
	(1) 俯(跪)卧撑 25*3		教法:	
	(2) 深蹲踢腿 30*3		7. 分组进行	
	(3) 两头起 15*3		8. 轮流进行	
	(4) 侧面仰卧起坐 20*2		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	11. 整理活动		组织队形同上		
東	个人拉伸		方法;		
部	俩人一组进行放松	5	1. 集体拉伸、强调重要性	小	
分	12. 集合总结		2. 肯定成绩、表扬优秀、指出		
	13. 抱拳礼! 师生再见		不足。		
场地 器材	拳套、脚靶				
注事 及 安 措	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。				
课后 小结					

授课教师:

项目	散打	课次	6	上课时间		周次	七			
	1、复习冲拳、抄拳、鞭腿									
教学	2、学习左右抄拳连击、疾滑步+鞭腿									
内容										
	4、速度素质练	习								
	1. 结合对练过和	呈、强调扫	包拳礼的位	使用,加强武德						
	2. 巩固提高左右	2. 巩固提高左右冲拳连击、鞭腿技术及步法、。								
目的任务	 3 初步掌握左右	7抄拳连击	5、疾滑步	5+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							

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

	一	15	17 成休揭队形站立
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 8、正、侧面压腿 压腿在垫子上进行	15	17、 成体操队形站立 18、 统一口令进行 19、 充分活动开 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:
			△ 20、 要求; 跟上口令节奏, 动作规范到位

基本部分	4、复习冲拳、鞭腿、抄拳、冲拳防守反击	65	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:	
	5、学习左右抄拳连击学习配合步法抄拳		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	中

	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	
基			24. 个别指导	
本			要求: 1. 抄拳发力部位清楚	
部			2. 关键技术必需掌握	
分				大
	4、速度素质练习		教法:	
	(1) 快速冲拳 30*3		9. 分组进行	
	(2)单腿连续快速提膝 20*3		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	14. 整理活动		组织队形同上	
束	个人拉伸		方法;	
部	俩人一组进行放松	5	1. 集体拉伸、强调重要性	小
分	15. 集合总结		2. 肯定成绩、表扬优秀、指出	
	16. 抱拳礼! 师生再见		不足。	
场地				
器材	拳、脚靶			
>>. →×				
注意	1. 课前了解学生课外锻炼情况,针		没有参加锻炼的学生情况强调引起	皇重视
及	2. 课前手环的连接及课后心率的	上传		
安全	3. 课前检查场地、器材。	v		
措施	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		
小组		

授课教师:

专项	散打	课次	7	上课	时间		周次	八	
	1、复习冲拳、	抄拳、鞭	腿						
教学	2、学习贯拳								
内容	3、学习抄拳防守及反击								
	4、力量素质练习								
	1. 结合对练过和	呈、强调剂	包拳礼的位	吏用,力	口强武征				
	2. 巩固提高左右	ち冲拳、左	左右抄拳运	连击、鞘	便腿技え	术及步法。			
教学目标	3 初步掌握左右	万沙拳 防守	"反击、侧	踹腿技	术。				
H-141	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	教学	内容及		时			运		
部分				间		组织教法和要求		动	
	练法	习手段				组织教坛和安水		,	
时间	练习	习手段		分		组织教坛和安水		型 量	
时间	练 . 体育委员集台		设 告		三列村			,	
时间		合整队, 打	设 告				标	,	
时间 开	. 体育委员集台	合整队, 打	设 告			黄队,		,	
	. 体育委员集台	合整队,打 P 签到)。	设 告	分		黄队, 井述: 授课内容、目	ζ.	,	
开	. 体育委员集台出席情况(AP)	合整队,打 P 签到)。	设 告			_{黄队,} 井述: 授课内容、目 XXXXXXXXXXX	K K	,	
开始	. 体育委员集台出席情况(AP)	合整队,打P签到)。		分		黄队, 井述: 授课内容、目 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	K K	,	
开始部	. 体育委员集合出席情况(API	合整队,打P签到)。		分	教师计	黄队, 井述: 授课内容、目 XXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	K K	,	

准备部分	一、热身活动 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 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、正、侧面压腿 6、跳跃运动 7、踝腕运动 8、整理运动	10	 教法: 1、热身绕场地跑 2、定位徒手操 教师示范领做,用口令导练。 队形: XXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXX A 要求: 跟上口令节奏,动作规范到位 	小

	一、复习冲拳、抄拳、鞭腿		三列横队,成体操队形	
			•	
			XXXXXXXXXXX	
			XXXXXXXXXXX	
			XXXXXXXXXXX	
			教法:	
			1. 复习拳法、腿法	
			2. 行进间练习	
			3. 个别指导	
			要求:每个人能够独立完成	
	二、学习贯拳		教法: 队形同上	
			25. 讲解示范	
			26. 分解教学(关键技术)	
基			27. 完整教学	
本			28. 口令练习 30*2	
部		70	29. 两人一组练习	中
分			30. 个别指导	
			要求: 1. 贯拳发力部位清楚	
			2. 关键技术必需掌握	
	三、学习抄拳防守及反击		教法:	
			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	
			要求: 1. 由慢到快,由轻到重	
			2. 连贯协调	
	四、力量素质练习		3、控制力量,注意安全	
	1、平板支撑*2		教法:	
	2、连续深蹲踢腿 30*2		11. 分组进行	
	2、左次1小時哟jjj 30·2			

一、 拉伸运动		组织队形	
二、 放松运动		XXXXXXXXXXX	
三、 课堂小结		XXXXXXXXXXX	
四、 师生抱拳礼		XXXXXXXXXXX	
五、 宣布下课	5	*	小
		方法;	
		1. 集体拉伸、强调重要性	
		2. 肯定成绩、表扬优秀、指出	
		一个足。 	
,拳、腿靶			
1. 课前了解学生课外锻炼情况,针	对少数	女没有参加锻炼的学生情况强调引起	已重视
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	青况及时沟通了解并解决。	
	二、放松运动 三、课堂小结 四、师生抱拳礼 五、宣布下课 , 拳、腿靶 1.课前了解学生课外锻炼情况,针 2.课前手环的连接及课后心率的 3.课前检查场地、器材。	二、放松运动 三、课堂小结 四、师生抱拳礼 五、宣布下课 5 ,拳、腿靶 1.课前了解学生课外锻炼情况,针对少数 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。	二、放松运动 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

授课教师:

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

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。

目的 任务

- 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

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

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

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

	8、学习侧踹腿		教法: 队形同上			
	学习疾滑步鞭腿		31. 讲解示范			
			32. 分解教学(关键技术)			
			33. 完整教学			
			34. 口令练习 30*2			
++			35. 两人一组练习			
基			36. 个别指导			
本			要求: 1. 侧踹腿发力部位清楚			
部			2. 关键技术必需掌握			
分				大		
	4、耐力素质练习		教法:			
	(1) 平板支撑*2		13. 分组进行			
	(2) 连续踢腿 50*2		14. 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	17. 整理活动		组织队形同上			
東	个人拉伸		方法;			
部	俩人一组进行放松	5	1. 集体拉伸、强调重要性	小		
分	18. 集合总结		2. 肯定成绩、表扬优秀、指出			
	19. 抱拳礼! 师生再见		不足。			
场地						
器材	拳、脚靶					
>>. →				- T.VII		
注意事项	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					
及	2. 课前手环的连接及课后心率的上传。					
安全	3. 课前检查场地、器材。					
措施	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。					

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