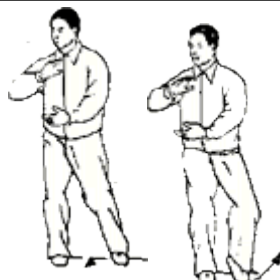
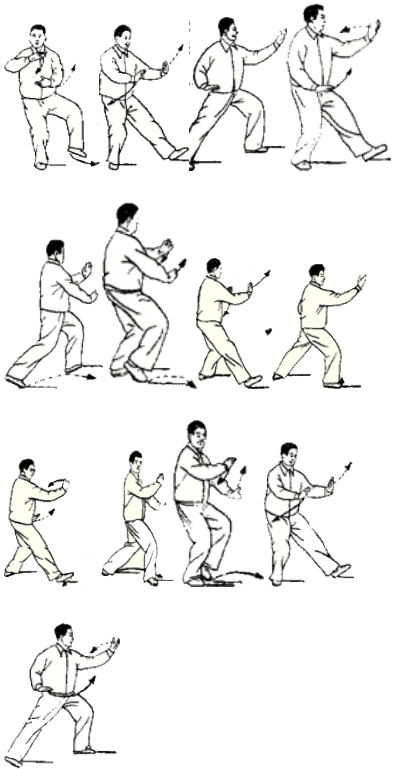


上外附中《体育与健身》课教案

班级:		人数:	周次:	课次:	执教:
教学内容	简化太极拳第一势——起势				
教学目标					
课的流程	时间分配	学练内容	次数	时间	教与学法
开始部分	2'	1. 体育委员整队,清点人数,并向教师报告。 2. 师生问好,宣布本课的教学内容和目标以及注意事项。 3. 安排好见习生布置地场器材工作。			×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ○ 要求: 队列整齐,精神饱满,见习生必须随堂听课。
准备部分	5'	一. 慢跑 二. 徒手操 6 节	200 米~400 米		要示: 慢跑时注意调整呼吸 要求: 注意力集中,动作有力、协调。
基 本	30'	简 化 太 极 拳 第 一 势 ——起势 1、身体自然直立,两脚开立,与肩同宽,脚尖向前;两臂自然下垂,两手放在大腿外侧,眼向前平看。			 要点: 头颈正直,下颏微向后收,不要故意挺胸或收腹。精神要集中(起势由立正姿势开始,然后左脚向左分开,成开立步)。

上外附中《体育与健身》课教案

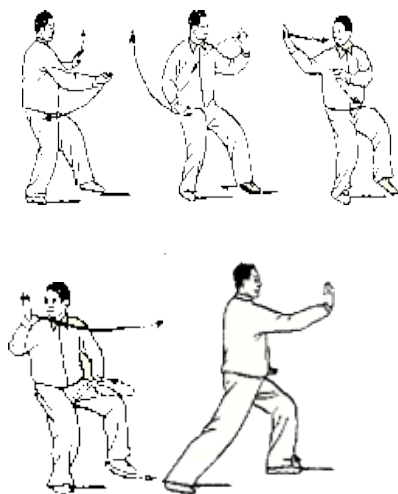
班级：		人数：		周次：		课次：		执教：	
教学内容		简化太极拳第二势——左右野马分鬃							
教学目标									
课的流程		时间分配	学练内容		次数	时间	教与学法		
开始部分		2’	4. 体育委员整队,清点人数,并向教师报告。 5. 师生问好,宣布本课的教学内容和目标以及注意事项。 6. 安排好见习生布置地场器材工作。				×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ○ 要求：队列整齐,精神饱满,见习生必须随堂听课。		
准备部分		5’	三. 慢跑 四. 徒手操 6 节		200 米~400 米		要示：慢跑时注意调整呼吸 要求：注意力集中,动作有力、协调。		
基 本		30’	简化太极拳——左右野马分鬃。 1. 上体微向右转,身体重心移至右腿上;同时右臂收在胸前平屈,手心向下,左手经体前向右下划弧放在右手下,手心向上,两手心相对成抱球状;左脚随即收到右脚内侧,脚尖点地;眼看右手。 2. 上体微向左转,左脚向左前方迈出,右脚跟后蹬,右腿自然伸直,成左弓步;同时上体继续向左转,						

部 分		左右手随转体慢慢分别向左上右下分开，左手高与眼平(手心斜向上)，肘微屈；右手落在右胯旁，肘也微屈，手心向下，指尖向前；眼看左手。 3. 上体慢慢后坐，身体重心移至右腿，左脚尖翘起，微向外撇(45度-60度)，随后脚掌慢慢踏实，左腿慢慢前弓，身体左转，身体重心再移至左腿同时左手翻转向下，左臂收在胸前平屈，右手向左上划弧放在左手下，两手心相对成抱球状，右脚随即收到左脚内侧，脚尖点地；眼看左手。 4. 右腿向右前方迈出，左腿自然伸直，成右弓步；同时上体右转，左右手随转体分别慢慢向左下右上分开，右手高与眼平(手心斜向上)，肘微屈；左手落在左胯旁，肘也微屈，手心向下，指尖向前；眼看右手。 ⑤与③解同，只是左右相反。⑥与④解同，只是左右相反。		 要点：上体不可前俯后仰，胸部必须宽松舒展。两臂分开时要保持弧形。身体转动时要以腰为轴。弓步动作与分手的速度要均匀一致。做弓步时，迈出的脚先是脚跟着地，然后脚掌慢慢踏实，脚尖向前，膝盖不要超过脚尖；后腿自然伸直；前后脚夹角成45~60度(需要时后脚脚跟可以后蹬调整)。野马分鬃式的弓步，前后脚的脚跟要分在中轴线两侧，它们之间的横向距离(即以动作行进的中线为纵轴，其两侧的垂直距离为横向)应该保持在10~30厘米。
结 束 部 分	3'	五、集合放松 六、本课小结 七、收集器材 八、师生道别		教法：教师边讲解边示范，学生跟着教师做，动作尽量放松。
场 地 与 器 材			运 动 量	

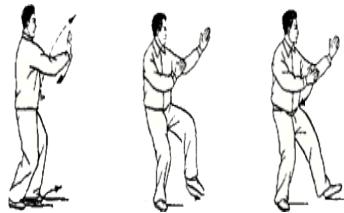
上外附中《体育与健身》课教案

班级:		人数:	周次:	课次:	执教:
教学内容	简化太极拳第三势——白鹤亮翅				
教学目标					
课的流程	时间分配	学练内容	次数	时间	教与学法
开始部分	2'	7. 体育委员整队,清点人数,并向教师报告。 8. 师生问好,宣布本课的教学内容和目标以及注意事项。 9. 安排好见习生布置地场器材工作。			×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ○ 要求: 队列整齐,精神饱满,见习生必须随堂听课。
准备部分	5'	五. 慢跑 六. 徒手操 6 节	200 米~400 米		要示: 慢跑时注意调整呼吸 要求: 注意力集中,动作有力、协调。
基 本	30'	白鹤亮翅 1. 上体微向左转,左手翻掌向下,左臂平屈胸前,右手向左上划弧,手心转向上,与左手成抱球状;眼看左手。 2. 右脚跟进半步,上体后坐,身体重心移至右腿,上体先向右转,面向右前方,眼看右手;然后左脚稍向前移,脚尖点地,成左虚步,同时上体再微向左转,面向前方,两手随转体慢慢向右上左下分开,右手上提停于右额前,手心向左后方,左手落于左胯前,手心向下,指尖向前,眼平看前方。			

上外附中《体育与健身》课教案

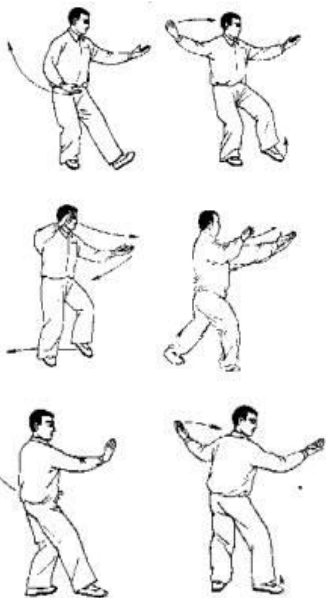
班级：		人数：		周次：		课次：		执教：	
教学内容		简化太极拳第四势——左右搂膝拗步							
教学目标									
课的流程		时间分配	学练内容		次数	时间	教与学法		
开始部分		2’	10. 体育委员整队，清点人数，并向教师报告。 11. 师生问好，宣布本课的教学内容和目标以及注意事项。 12. 安排好见习生布置地场器材工作。				×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ○ 要求：队列整齐，精神饱满，见习生必须随堂听课。		
准备部分		5’	七. 慢跑 八. 徒手操 6 节		200 米～400 米		要示：慢跑时注意调整呼吸 要求：注意力集中，动作有力、协调。		
基 本		30’	简化太极拳第四势——左右搂膝拗步 1、右手从体前下落，由下向后上方划弧至右肩外侧，肘微屈，手与耳同高，手心斜向上；左手由左下向上，向右下方划弧至右胸前，手心斜向下；同时上体先微向左再向右转；左脚收至右脚内侧，脚尖点地，眼看右手。 2. 上体左转，左脚向前(偏左)迈出成左弓步；同时右手屈回由耳侧向前推出，高与鼻尖齐，左手向下由左膝前搂过落于左胯旁，指尖向前；眼看右手手指。						

上外附中《体育与健身》课教案

班级：		人数：		周次：		课次：		执教：	
教学内容	简化太极拳第五势——手挥琵琶								
教学目标									
课的流程	时间分配	学练内容			次数	时间	教与学法		
开始部分	2’	13. 体育委员整队，清点人数，并向教师报告。 14. 师生问好，宣布本课的教学内容和目标以及注意事项。 15. 安排好见习生布置地场器材工作。					×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ○ 要求：队列整齐，精神饱满，见习生必须随堂听课。		
准备部分	5’	九. 慢跑 十. 徒手操 6 节			200 米～400 米		要示：慢跑时注意调整呼吸 要求：注意力集中，动作有力、协调。		
基 本	30’	简化太极拳第五势——手挥琵琶 右脚跟进半步，上体后坐，身体重心转至右腿上，上体半面向右转，左脚略提起稍向前移，变成左虚步，脚跟着地，脚尖翘起，膝部微屈；同时左手由左下向上挑举，高与鼻尖平，掌心向右，臂微屈，右手收回放在左臂肘部里侧，掌心向左，眼看左手食指。					 要点：身体要平稳自然，沉肩垂肘，胸部放松。左手上起时不要直向上挑，要由左向上、向前，微带弧形。右脚跟进时，脚掌先着地，再全脚踏实。身体重心后移和左手上起、右手回收要协调一致。		

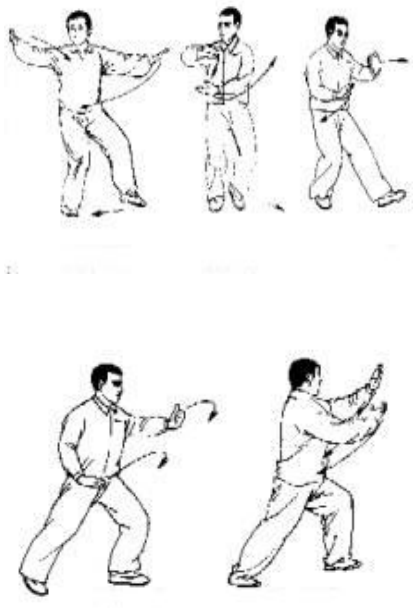
部 分		左右倒卷肱 1、上体右转，右手翻掌(手心向上)经腹前由下向后上方划弧平举，臂微屈，左手随即翻掌向上；眼的视线随着向右转体先向右看、再转向前方看左手。 2、右臂屈肘折向前，右手由耳侧向前推出，手心向前，左臂屈肘后撤，手心向上，撤至左肋外侧；同时左腿轻轻提起向后(偏左)退一步，脚掌先着地，然后全脚慢慢踏实，身体重心移到左腿上，成右虚步，右脚随转体以脚掌为轴扭正；眼看右手。 3、上体微向左转，同时左手随转体向后上方划弧平举，手心向上，右手随即翻掌，掌心向上；眼随转体先向左看，再转向前方看右手。 4、与 2 解同，只是左右相反 5、与 3 解同，只是左右相反 6、与 2 解同。 7、与 3 解同。 8、与 2 解同，只是左右相反。			
结 束 部 分	3'	十七、 集合放松 十八、 本课小结 十九、 收集器材 二十、 师生道别			教法：教师边讲解边示范，学生跟着教师做，动作尽量放松。
场 地 与 器 材			运 动 量		

上外附中《体育与健身》课教案

班级:		人数:		周次:		课次:		执教:	
教学内容	简化太极拳——倒卷肱								
教学目标									
课的流程	时间分配	学练内容			次数	时间	教与学法		
开始部分	2'	16. 体育委员整队，清点人数，并向教师报告。 17. 师生问好，宣布本课的教学内容和目标以及注意事项。 18. 安排好见习生布置地场器材工作。					×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ○ 要求：队列整齐，精神饱满，见习生必须随堂听课。		
准备部分	5'	十一. 慢跑 十二. 徒手操 6 节			200 米～400 米		要示：慢跑时注意调整呼吸 要求：注意力集中，动作有力、协调。		
基 本	30'	简化太极拳——倒卷肱 右倒卷肱 1. 转体撒手 2. 退步卷肱 3. 虚步推掌							

部		左倒卷肱			 
分		1. 转体撒手 2. 退步卷肱 3. 虚步推掌			要点： 前推的手不要伸直，后撤拖泥带水不可直向回抽，参转体仍走弧线。前推时，要转腰松胯，两手的速度要一致，避免僵硬。退步时，脚掌先着地，再慢慢全脚踏实，现时，前脚随转体以脚掌为轴扭正。退左脚略向左后斜，退右脚略向右后斜，避免使两脚落在一条直线上。后退时，眼神随转体动作先向左或右看，然后再转看前手。最后退右脚时，脚尖外撇的角度略大些，便于接做“左揽雀尾”的动作。
结 束 部 分	3'	二十一、集合放松 二十二、本课小结 二十三、收集器材 二十四、师生道别			教法：教师边讲解边示范，学生跟着教师做，动作尽量放松。 ×××××××××× ×××××××××× ○ ×××××××××× ××××××××××
场 地 与 器 材			运 动 量		

上外附中《体育与健身》课教案

班级：		人数：		周次：		课次：		执教：	
教学内容	简化太极拳——左揽雀尾								
教学目标									
课的流程	时间分配	学练内容			次数	时间	教与学法		
开始部分	2’	19. 体育委员整队，清点人数，并向教师报告。 20. 师生问好，宣布本课的教学内容和目标以及注意事项。 21. 安排好见习生布置地场器材工作。					×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ○ 要求：队列整齐，精神饱满，见习生必须随堂听课。		
准备部分	5’	十三. 慢跑 十四. 徒手操 6 节			200 米～400 米		要示：慢跑时注意调整呼吸 要求：注意力集中，动作有力、协调。		
基 本	30’	简化太极拳——左揽雀尾 1. 转体撒手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步棚臂							

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/876034143024010232>