

序 言

2016年3月，淮南一中在学校2016-2018年发展规划中明确提出了“全面推进高效课堂建设，建立质量考评新体系”的发展目标。这既是学校提升教学水平的重大举措，也是迎接2018年安徽省实行新的高考制度的重大战略。近年来，学校先后推出了《淮南一中高效课堂建设方案》、《淮南一中高效课堂质量评价标准》，广大教师按照“两案五环节”（“两案”即导学案和教学案，“五环节”即新课导入、新知学习、训练反馈、拓展延伸和课后反思）的总体要求，以“导学案”为切入点，做了大量的探索和实践工作，初步形成了淮南一中高效课堂模式的基本架构，推出了一批优秀教学案和导学案，以及优秀课件和校本教材。

为了展示学校高效课堂建设的成果，进一步推进高效课堂建设，学校组织力量，精心编辑了《淮南一中高效课堂建设系列丛书》。《丛书》共分教学案、导学案、课件集、体育分项教学校本教材以及部分老师和学生作品等五个系列29册。我相信《丛书》的编印，不仅是对学校前一时期开展高效课堂创建活动的一个很好的总结，也是对今后高效课堂建设活动的一次大力推动，对广大教师的课堂教学和高效课堂的创建实践一定会大有裨益。

淮南一中高效课堂业已自成风格，并有了自己的体系。愿广大师生在教与学中不断感悟，在感悟中不断借鉴，在借鉴中不断实践，在实践中不断创新，使学校的高效课堂建设模式越来越成熟，越来越有新意，越来越有成效。

我们深感任重道远，我们自会风雨兼程。无论如何我们都要砥砺奋进，勇往直前。让我们平添一份耐心、信心，由此打开通往高效课堂建设更高更理想的一扇门扉，为课程改革做出我们应有的贡献！

是为序。

井多德

2017年6月

体育分项教学校本教材编委会

总 策 划： 井多德

副总策划： 潘惠龙 李民 李晓坤 魏希志 李纯

策 划： 文 松 孔 瑾 张 勇

封面设计： 杨兆永

统 筹： 张 勇

主 编： 张 勇

副 主 编： 贺 明 王 磊 王婷婷

编 委（排名不分先后）：

贺 明 张 宏 高 飞 王 磊 邱萌萌 刘 云

杨洪昌 王婷婷 张 跃 孙 武 张忠哲

《体育分项教学校本教材》前言

张 勇

新课程标准下的“体育与健康”教学目的十分明确：根据社会需要、学科特点和学生发展这“三个基本要素”，必须与终身体育联系起来，最终目的就是促进学生身心健康发展。

要发展就需破旧立新，传统体育教学不断呈现弊端，这促使热爱体育的教育者和科研者努力寻找新的突破口，通过实践和研究他们不约而同将目光锁定在分项教学上。这与新课程标准的目标不谋而合，传统体育课改为体育与健康课，即从传统的单一身体练习手段转变为既有身体练习、发展专项运动能力以增进身体健康，又有意志品质的心理健康培养；既有掌握运动性疾病的预防以及运动损伤的物理治疗和功能恢复手段，又有学会自我监督的自我控制能力的培养；总之就是促进学生身心健康发展，培养、提高学生的社会适应能力。

为了更好地贯彻执行新课程标准，我校于 2011 年率先在我市开展实施了体育分项教学。通过 6 年的摸索，我们不断总结失败与成功的教训与经验，今年结集出版《体育分项教学设计》系类丛书，希望我校的体育分项教学工作能够日臻完善，希望“体育与健康”早日实现其目标，为学生健康成长做出应有的贡献。

淮南一中体育教研组

2017 年 6 月

目 录

第一章 武术基本功

第一节 武术简介、武术表演，剑法展示（或视频）.....	1
第二节 武术基本手型手法.....	2
第三节 武术基本步型步法.....	8
第四节 踢腿（正踢、侧踢、内摆、外摆）.....	13

第二章 武术套路组合

第一节 五步拳.....	15
第二节 肩臂基本功、仆步轮拍.....	19
第三节 腾空飞脚.....	23
第四节 弹踢冲拳、上步单拍脚.....	24
第五节 侧手翻.....	25

第三章 剑 术

第一节 基本剑术介绍.....	26
第二节 剑术基本功.....	28
第三节 提膝平折、回身下刺、挂剑直刺、虚步平劈.....	30
第四节 弓步下劈、带剑前点、提膝直刺、回身平崩.....	32
第五节 提膝下点、仆步下压、弓步平劈、转身云剑.....	34

第一章 武术基本功

第一节

1、武术简介 2、武术表演，剑法展示（或视频）

教学目的：1、使学生明确本学期课程任务与要求

2、使学生了解武术发展概况及锻炼价值，启发学生对武术的兴趣。

教学重点：了解武术发展概况及锻炼价值，启发学生对武术的兴趣。

一、武术简介

武术，中国武术、中国传统武术，通过武化流传，以“制止侵袭”为技术导向、引领修习者进入认识人与自然、社会客观规律的传统教化(武化)方式，是人类物质文明的导向和保障。

武术，停止战斗的技术；拥有消停战事、维护和平的实力。作为中华民族炎黄子孙的生存技能，中国传统武术伴随着中国历史与文明发展，走过了几千年的风雨历程，成为维系这个民族生存和发展的魂、和承载中华儿女基因构成的魄，止戈为武。武，是拥有维护自身安全和权、益的实力。我们修习武术，是让我们从身到心、由魂而魄得到提升而充满安全感，精壮神足，具有安然自胜的实力。这是我族历代沉淀而成、安魂守魄的法宝。

武术是中华民族优秀的传统体育项目，通过武术的习练不仅有防身健体、修身养性、娱己和娱人、教育、经济等价值，而且能够培育和弘扬民族精神，更重要的是它是传承民族文化的重要载体。

二、学情分析

全国很多中小学体育课上都出现了武术课的内容，这也让武术真正的进入了中小学的课堂。高中生体育的运动技能虽然有差异，但学生总体身体素质都比较好，组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力、善于学习，加上高中学生有较强的自学能力，本教材采用了讲解、示范、启发、模仿、创新等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进，层层深入，层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。从而，更好的传承传统武术文化。

三、武术表演，剑法展示。

教师可以示范初级长拳或者剑，如果能力允许，可以进行有难度的长拳示范，旨在提高学生对武术的了解，培养他们对武术的兴趣。

武术表演：五步拳，初级三路长拳，少年规定拳，国际竞技长拳，初级剑，自选剑。简单示范以上武术套路的部分动作。

第二节

武术基本手型手法

教学目的：强化腿部柔韧性及力量；初步掌握武术基本功的手型手法

教学重点：基本手型及练习动作的教学。

教学难点：让学生充分认识到动作的规范性。

一、指导思想：

本课以素质教育和“健康第一”为指导思想，贯彻《体育与健康》课程标准理念，以学生发展为中心，充分发挥教师的主导作用和学生的主体地位，激发学生运动兴趣。通过武术南拳的练习，发展学生的有氧耐力素质，培养学生自主学习、合作探究的学习氛围；坚韧不拔的意志品质和民族自豪感。

二、教材分析：

拳法的运动特点是：手法多变，腿法较少，刚健有力，伴发声呼喝。拳法技术的学习，应从基本手形、手法、步型、步法和相关的手眼身步法的配合开始。练习时，以刚为主，刚柔兼备，故应精神贯注、劲力充实、呼吸自然，锻炼效果使四肢发达，肌肉充盈，身体素质显著提高。

三、学情分析：

高中生由于来自各地本市各地，武术基础参差不齐。大部分学生在初中没有上过武术课，武术基本功和素质相对较差，因此在开始阶段要注意对学生兴趣的激发，教学内容安排由易到难、由浅到深。教师在教学时应注意示范的质量，以及示范点和示范面的选择，提高直观效果。

同时，作为教学对象的学生，他们的身心发展趋于成熟。已经具备独立思考、判断、概括等能力，在身体锻炼中也具备了较高的基本运动能力。

四、教学内容：

- 1、基本手型手法
- 2、结合手法、步型转换创编一套动作组合。

一、手型

（一）拳

各部位名称：拳眼、拳心、拳面、拳背、拳轮



动作说明：五指卷紧，拇指压于食指、中指第二指节上。

要点：拳握紧、拳面平、直腕。

易犯错误：拳面不平、屈腕。

纠正方法：讲解拳的攻防作用。

教法提示：先示范与讲解拳的规格、要求，再采用手型变换练习。

（二）掌

各部位名称：掌心、掌背、掌指、掌根、掌外沿。



动作说明：四指伸直并拢，拇指弯曲紧扣于虎口处。

要点：掌心开展、竖指。

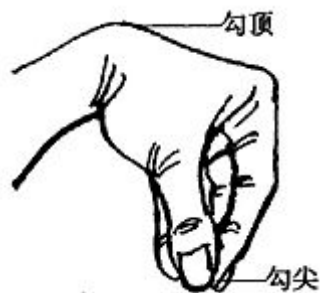
易犯错误：松指、掌背外凸。

纠正方法：讲解掌的攻防作用。

教法提示：同拳。

（三）勾

各部位名称：勾尖、勾顶。



动作说明：五指撮拢成勾，屈腕。

要点：屈腕。

易犯错误：松指，腕没有扣紧。

纠正方法：讲解勾手的攻防作用。

教法提示：同拳。

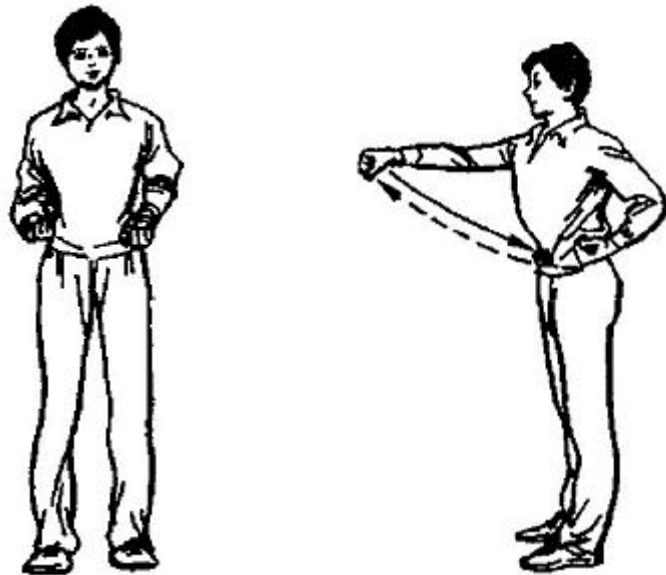
武术的三种手型



二、手法

(一) 冲拳

预备姿势：两脚左右开立，两拳抱于腰间，拳心朝上。



动作说明：右拳从腰间旋臂向前猛力冲出，力达拳面，目视前方。

要点：挺胸、收腹、直腰、出拳快速有力，做好拧腰、顺肩、急旋前臂的动作。

易犯错误和纠正方法：

(1) 冲拳无力。

纠正方法：强调拧腰、顺肩、急旋臂、动作快速。

(2) 冲拳力点不准。

纠正方法：击靶练习。

(3) 拳面不平、屈腕。

纠正方法：讲解拳在攻防中的作用及受力分析。

(4) 拳从肩前冲出。

纠正方法：强调肘贴肋运行，使拳内旋冲出。

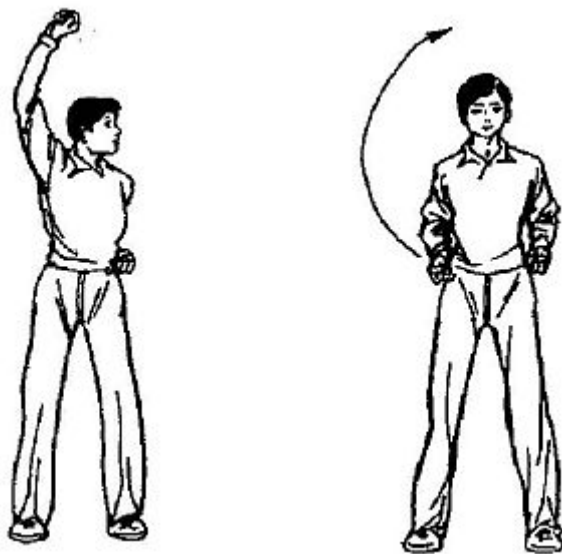
教法提示：

(1) 先慢做，不要用全力，注意动作的准确性，然后再逐步过渡到快速有力。

(2) 结合步型、步法做冲拳练习。

(二) 架拳

预备姿势：同冲拳。



动作说明：右拳向右上方架起，拳眼向下，目视左方

要点：松肩、肘微屈、前臂内旋，力达前臂外侧。

易犯错误和纠正方法：

(1) 摆臂不顺，架拳不够稳健、舒展。

纠正方法：摆臂要松肩，架拳时前臂内旋、突停。

(2) 经体侧架拳，动作路线不对。

纠正方法：利用对方打来之拳，体会上架要求。

教法提示：

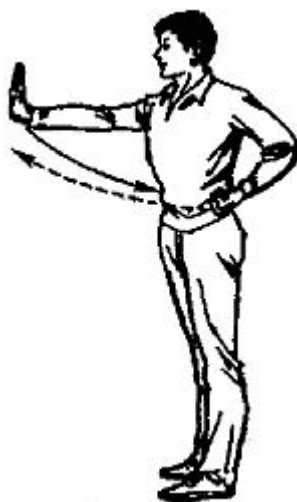
(1) 先慢做，体会上架位置，然后再加快练习。

(2) 同冲拳(2)。

(三) 推掌

预备姿势：同冲拳。

动作说明：右拳变掌，以掌外沿为力点向前猛力推出，目视前方。



要点：同冲拳，注意沉腕、翘掌、力达掌外沿。

易犯错误与纠正方法：同冲拳。

教法提示：同冲拳。

（四）亮掌

预备姿势：同冲拳。



动作说明：抖腕亮掌，臂成弧形举于头上，目视左方。



要点：抖腕、亮掌与转头要同时完成。

易犯错误和纠正方法：

（1）以臂部动作为主，抖腕动作不明显。

纠正方法：经常做抖腕练习，提高腕部的灵活性。

（2）亮掌与转头不一致。

纠正方法：做亮掌时，用信号或语言提示转头。

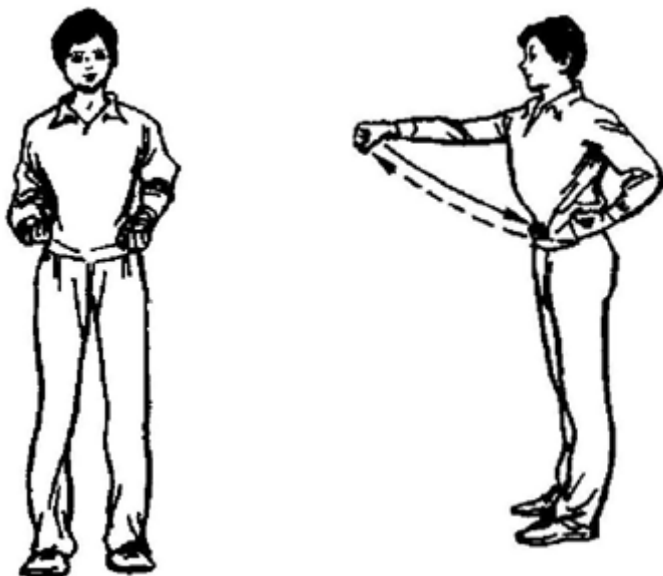
教法提示：

（1）先练习摆臂、抖腕、亮掌、转头动作，而后进行完整动作练习。

（2）同冲拳。

冲拳

预备姿势：两脚左右开立，两拳抱于腰间，拳心朝上。



动作说明：右拳从腰间旋臂向前猛力冲出，力达拳面，目视前方。

要点：挺胸、收腹、直腰、出拳快速有力，做好拧腰、顺肩、急旋前臂的动作。

易犯错误和纠正方法：

(1) 冲拳无力。

纠正方法：强调拧腰、顺肩、急旋臂、动作快速。

(2) 冲拳力点不准。

纠正方法：击靶练习。

(3) 拳面不平、屈腕。

纠正方法：讲解拳在攻防中的作用及受力分析。

(4) 拳从肩前冲出。

纠正方法：强调肘贴肋运行，使拳内旋冲出。

教法提示：

(1) 先慢做，不要用全力，注意动作的准确性，然后再逐步过渡到快速有力。

(2) 结合步型、步法做冲拳练习。

推掌

预备姿势：同冲拳。

动作说明：右拳变掌，以掌外沿为力点向前猛力推出，目视前方。

要点：同冲拳，注意沉腕、翘掌、力达掌外沿。

易犯错误与纠正方法：同冲拳。

教法提示：同冲拳。



第三节

1、武术基本步型步法

教学目的：1. 强化腿部柔韧性及爆发力；初步掌握武术步型步法练习的方法

教学重点：基本腿法的教学。

教学难点：让学生充分认识基本功的特性。

教学方法设计：

2、教法：

为顺利完成本次课教学任务。针对本课的重点和难点，预设了直观教学法，语言提示法，分组教学，比赛法等在课堂上随时灵活运用。在教学的各个环节注重个体差异教学。还采用示范法以正确优美的示范动作感染学生，激发学生“我很想学”的情感，为学生能更快、更好地掌握组合动作要领而打下基础。

3、学法：

本课学生主要采用：自主学习法、合作探究学习法。首先让学生在尝试练习中发现自身动作的问题。而后在练习中，通过学生间相互对比、交流、评价和小组探讨中悟出动作要领，理解含义。最后通过集体表演、小组评价相结合，解决所发现的问题。促进学生积极主动参与学习，提高学习的自主性。

弓步

动作说明：前脚微内扣，全脚掌着地，屈膝半蹲，大腿成水平，膝部约与脚面垂直；另一腿挺膝伸直，脚尖里扣斜向前方，全脚掌着地，上体正对前方，两手抱拳手腰间。

要点：挺胸，立腰；前腿弓、后腿绷。

易犯错误和纠正方法：

(1) 后脚拔跟或外掀脚掌。

纠正方法：强调脚跟蹬地。

(2) 后腿屈膝。

纠正方法：强调挺膝后蹬。

(3) 上体前倾。

纠正方法：强调沉髋。

教法提示：结合手法做原地或行进间左右弓步，交替练习。



1. 2.

马步

动作说明：两脚左右开立约为脚长三~四倍，脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿成水平，眼看前方，两手抱拳于腰间。

要点：头正、挺胸、立腰、扣足。

易犯错误和纠正方法：

(1) 脚尖外撇。纠正方法：强调脚跟外蹬。

(2) 两脚距离过大或太小。纠正方法：量出三脚距离后，再下蹲成马步。

(3) 弯腰跪膝。

纠正方法：强调挺胸、立腰后再下蹲，膝盖不得超过脚尖。

教法提示：原地做马步与弓步的转换练习，或结合手法进行练习。



2. 3

虚步

动作说明：后脚尖斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚掌着地；前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面。

要点：挺胸、立腰、虚实分明。

易犯错误和纠正方法：

(1) 虚实不清。

纠正方法：等支撑腿下蹲后，前脚尖再着地。

(2) 支撑腿蹲不下去。

纠正方法：脚尖外展，多做腿部练习。

教法提示：先做高姿势练习，再结合手法做正确动作。



3. 4

仆步

动作说明：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚掌着地，膝与脚尖稍外展；另一腿平铺接近地面，全脚掌着地，脚尖内扣（图 6-2-4）。

要点：挺胸、立腰、开髋，全脚掌着地。

易犯错误和纠正方法：

（1）平铺腿不直，脚外侧掀起，脚尖上翘外展。

纠正方法：平铺腿的脚外侧抵住固定物，使之正确。

（2）全蹲腿未蹲到底，脚跟提起。

纠正方法：增加踝关节柔韧性，强调腿平铺时沉髋、拧腰。

（3）上体前倾

纠正方法：挺胸、立腰后再下蹲。

教法提示：

（1）先把姿势放高一些，再做正确动作。

（2）结合手法练习。



4. 5

歇步

动作说明：两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚掌着地，脚尖外展；后脚跟离地，臀部外侧紧贴后小腿。

要点：挺胸、立腰、两腿贴紧。

易犯错误和纠正方法：

（1）两腿贴不紧，后腿膝跪地。

纠正方法：强调后腿膝关节穿过前膝腘窝。

（2）动作不稳。

纠正方法：前脚尖充分外展、立腰、两腿贴紧。

教法提示：同虚步。



丁步

动作说明：两腿半蹲并拢，一脚全脚掌着地支撑，另一脚停在支撑脚内侧相靠，脚尖点地。

要点、易犯错误、纠正方法、教法提示同虚步。



第四节

武术基本功—踢腿（正踢、侧踢、内摆、外摆）

教学目的：1. 强化掌握前三节课动作，全面了解规范的基本功，基本腿法。

教学重点：基本腿法。

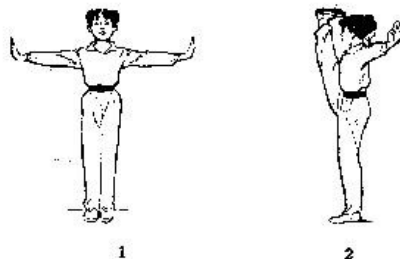
《武术基本功》仅以长拳类的基本功练习方法为主，将武术基本功分为肩功、腰功、腿功、手形、手法、步形、步法、跳跃、平衡、跌扑滚翻和组合动作进行教学。武术基本功是初学者的入门功夫，更是武术教学的基础和关键。通过基本功和基本动作的练习，可使身体各部位都得到比较全面的训练，并能较快地发展武术运动的专项身体素质，为学习拳术和器械套路、提高运动技术水平打下良好的基础。但是，因为中国武术内容丰富，拳种流派众多，各门各派基本功的练习方法也不尽相同。

武术基本功，是指为更好地掌握武术技法，发展某项专门素质的基础功法练习。武术功法练习内容丰富、形式多样，主要有腰功、腿功、臂功和桩功。武术基本动作，是指武术拳术中最基础、最具有代表性的动作。主要包括肩、肘、手、髋、膝、足的基本攻防方法与跳跃、平衡动作。如长拳的基本动作包括上肢动作中的冲拳、推掌、顶肘等基本手型、手法；下肢的弓步、马步等基本步型；以及进、退、跳、插等基本步法和蹬、弹、踹等腿法；还有通过躯干表现的折叠俯仰、闪展拧转等基本身法，即通常所说的“三型四法”。

重视和加强基本功和基本动作的练习，对于尽快准确地掌握武术技法，全面提高武术动作质量，避免伤害事故的发生，延长运动寿命，提高专项身体素质都有着十分重要的意义。

基本功和基本动作的练习，应遵循先易后难、动静结合、循序渐进的原则，坚持“一勤、二苦、三恒”的练功态度，才能收到良好的练习效果。

正踢腿是武术或搏击训练时的一个基本动作，两臂平伸，手掌直立，同时左右腿轮流上踢，上踢幅度越高越好，真正的高手往往能踢至头顶附近，上踢时可前行可不前行。



踢腿是腿功柔韧性训练最为重要的一步，它可以巩固压腿、劈腿、吊腿的效果，也为实战腿法训练打下了坚实的基础。

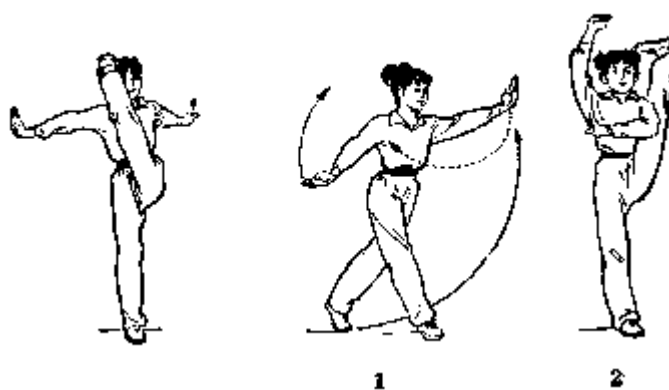
常见问题及解决方法

踢腿时常出现的问题有：

- 1、重心不稳，甚至摔倒；
- 2、支撑腿脚跟抬起或支撑腿膝部弯曲；
- 3、弯腰凸背。

解决上述问题，踢腿时要注意以下几点：

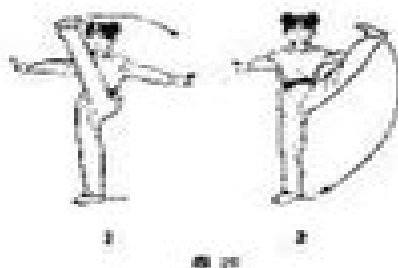
- 1、起腿要轻
- 2、踢时要快
- 3、落腿应稳



外摆腿武术中的腿部练习 基本功之一。做好外摆腿的要诀是：斜起侧落，弧高齐头，三直一勾，横向加速。

外摆腿外摆腿做法及要诀：身体直立；一腿伸直支撑，脚尖外摆，另一腿挺直勾脚斜踢，再经面前(或贴头顶)向体侧划弧摆动落下，称为外摆腿。做好外摆腿的要诀是：斜起侧落，弧高齐头，三直一勾，横向加速。

要求与要点：挺胸、塌腰、松髋、展髋，外摆幅度要大，成扇形。



第二章 武术套路组合

第一节

武术，是我国宝贵的文化遗产，是中华民族的传统体育项目，具有鲜明的民族特色。民族传统体育项目是小学体育课程的重要资源，是我国传统文化的瑰宝，是进行民族精神教育，增强民族自豪感的素材。在体育教学中，武术以及一些其它民间传统体育项目的内容，一直受到学生们的喜爱。学情分析 本课的教学对象是些天真活泼的小学生，他们好动，注意力不容易长时间集中，但针对他们的兴趣广泛，模仿力和对新鲜事物的好奇心很强这些特点，我决定在上课前先做一下完整的动作，让学生有一个直观的正确认识，之后学生进行学习，练习，教师指导，并根据动作先后顺序，动作要领编动作口诀以便于学生记忆

教学设计：1. 强化腿部柔韧性及爆发力；初步掌握五步拳的前半段通过本节课的学习，学会武术基本功串联和套路动作，使学生继承民族体育文化，激发与增强民族自豪感和学习武术的主动性及兴趣性。加深同学们对祖国传统体育文化了解，培养学生积极参加体育活动的态度和行为。

2. 讲解五步拳动作要领，使 85%以上的学生初步了解五步拳的基本动作的要点，并使 60%的学生在此基础上，初步掌握五步拳的基本动作。

3、提高学生参与意识，提高自学、自练与合作学习能力，体验合作交流的乐趣。在学习中发展学生观察能力、思维能力、记忆能力和注意能力。提高学生在练习中的主动参与意识，建立和培养自信心。

教学重点： 使学生初步了解五步拳的动作要点，并初步掌握动作。

教学难点： 学生能在单个动作比较熟练的基础上，过渡到组合动作练习，并能够注意手、眼、身法和步法的紧密结合，以及动作与动作之间的衔接，强化学生动作协调的意识。

五步拳

五步拳是查拳入门拳套也是学习国标武术入门之基本拳术组合小套。他包含了武术中最基本的弓、马、仆、虚、歇五种步型和拳、掌、勾三种手型及上步，退步步法和搂手、冲拳、按掌、穿掌、挑掌、架打、盖打等手法。通过五步拳的练习可以增进身体的协调能力，掌握动作与动作之间的衔接要领，提高动作质量。为进一步学习武术打下基础。

动作名称：预备式/弓步冲拳/弹踢冲拳/马步架打/歇步盖打/提膝穿掌/仆步穿掌/虚步挑掌/收式

一、指导思想：

中华武术博大精深、源远流长，是中国民族宝贵的文化遗产。但七年级的学生对于武术的理解还非常浅薄。本课依据学生的身心特点，以合作探究、互助互学的学习方式，发展学生的身体素质和拓展学生的思维模式，彰显新一轮课改以“学生发展为本”的教学理念和“两纲”教育的新精神。通过示范讲解和组织教学，来激发学生的创造性思维，提高学生拓展知识的能力，培养学生的探究性和创造性，激发学习兴趣，享受强身健体的乐趣的同时注意武术精神的培养。

二、教学目标

1. 使学生初步掌握五步拳的动作，力求班级中 70% 的学生能基本完成动作；发展学生的协调素质。明确武术学习的重要性，五步拳的攻防含义，激发学生对武术学习的兴趣。通过武术操的练习体会手型与步法的协调配合，使 70% 的同学基本掌握五步拳的动作技术要领。

2、尝试组合造型动作的创编，提高想象能力和实践运用的能力。

3、激发学生学习中华武术的热情，树立学生练习武术的自信心，逐步培养学生自主锻炼的意识。

4、培养学生主动探究、合作学习、交流的意识以及集体主义观念。克服武术练习中怕苦、怕累的思想，培养在学习中自主学习、乐于合作的精神。

三、学情分析

根据对学生高中阶段体育与健身学科学习情况的了解，发现大部分学生都没有系统地接触过武术。因为学生在武术方面的零基础，直接要求他们模仿动作，可能存在一定难度，无法达到理想效果。在教会学生基本手型和步法的基础上，这一阶段学生求新求异思维活跃，在小组成员的主动探究合作学习过程中可能会有标新立异的创举。

四、教材分析

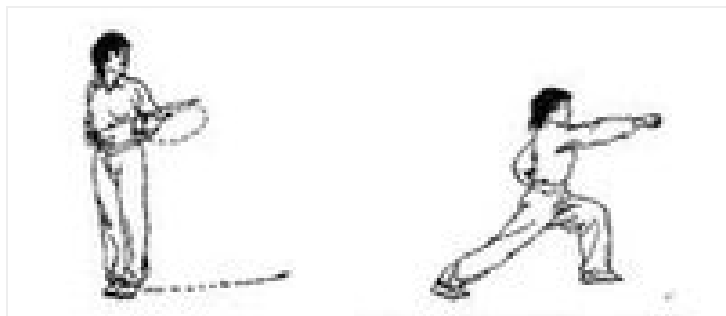
五步拳教材内容难度不高，本课力图通过观图思考、模仿实践、互助互学、小组探究、师生共同参与展示与评价的过程，让学生初步感知武术“精、气、神”的内涵。并通过创编部分的学习，让学生更大程度上挖掘出潜意识中已经存在的武术概念。本课的教学重点是以合作探究的方式学习五步拳，教学难点主要集中组合动作的创编。

五、教学流程

1、热身部分：通过教师的语言，学生进行武术操，活跃气氛的同时达到热身的效果，同时引出本课的教学内容

2、基本部分：本课尝试小组合作探究、互助互学的互动方式，完成五步拳 1-2 动的动作学习。通过模仿思考、模仿实践、合作交流、互助互学、师生共同参与展示与评价的教学过程，初步感知武术“精、气、神”的内涵。然后以小组的形式，进行再实践、再体验，从而营造合作交流、生生互动、师生互动的氛围，使学生体验到合作探究、获得成功的愉悦。同时通过组合造型动作的创编，激发学生拓展知识，开发自身潜能，从而激发学生的探究性和创造性。在展示后让学生进行互相点评，提高学生武术欣赏的能力，培养实事求是的精神。

3、结束部分：通过放松操达到身心放松的效果。



预备式：两脚并拢，双手握拳抱于腰间，拳面与小腹在同一个平面，双肘后顶，向左摆头，目视左前方。

1、左弓步搂手冲拳：2——1，弓步搂打之马步搂手：（过渡动作）左脚向左横跨一大步成马步，同时左拳变掌向左搂出，掌指朝上，虎口撑开。目视左方。2——2，弓步搂打之弓步冲拳：左掌变拳收回腰间，拳心朝上。马步向左拧腰转胯成左弓步，右拳同时内旋击出，拳心向下，力达拳面。目视前方。



2、弹踢冲拳：右拳外旋收回腰间，拳心向上。左拳拧旋击出，同时右脚向前弹出，脚面绷平，力达脚尖。左拳拳心向下。上身直立。目视前方。

3、马步架打：右脚前落成马步，左拳变掌向上撩架，右拳向前击出成平拳。眼看右方。



4、歇步冲拳：5——1，歇步盖打之转身盖掌：向左转身，左脚后撤右脚后方，左掌变拳收回腰间，右拳变掌从上向左下横盖。目视前方。5——2，歇步盖打之歇步冲拳：下蹲成右歇步，右掌变拳收回腰间，左拳平拳击出，目视前方。

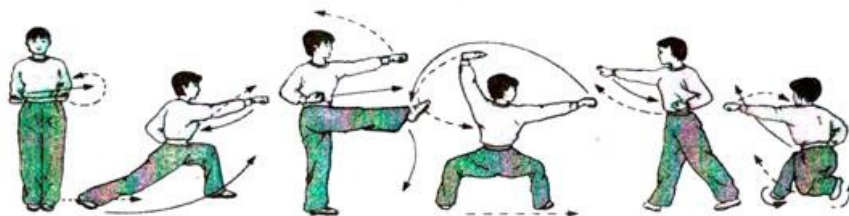
5、提膝穿掌：左拳变掌下横盖，起身右腿直立，左脚提膝，同时右拳变掌从腰间向右上方穿出，目视右掌。

6、仆步穿掌：左脚向左落步成左仆步，左掌向左下方穿出。目视左方。

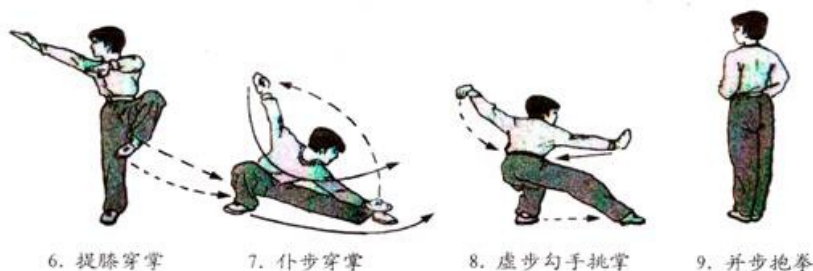


7、虚步挑掌：右脚向前上步成右虚步，左掌顺式向上向后成下勾手（低不过肩，高不过耳端）。右掌向前向上挑出，掌指向上，右肘微曲。目视前方。收式：左脚向右脚并拢，双手变拳收回腰间。向左摆头，目视左前方。

五步拳图解



1. 并步抱拳 2. 接手拗弓步冲拳 3. 弹踢冲拳 4. 马步架打 5. 歇步盖打



6. 提膝穿掌 7. 仆步穿掌 8. 虚步勾手挑掌 9. 并步抱拳

第二节

教学内容：1、基本功 2、武术动作组合—肩臂基本功、仆步轮拍

教学目的：强化基本功及力量训练；初步掌握仆步轮拍

教学重点：肩部动作的教学。

教学难点：强化肩部动作的连接。

武术套路动作组合

1、认知目标：掌握组合动作名称和顺序，及特点。提高学生对武术的兴趣。

2、技能目标：通过学生观察、模仿、相互交流、尝试练习，掌握基本动作和自创武术动作，帮助学生掌握自学方法，提高自学能力，使70%以上的学生基本掌握所学的动作技术

3、情感目标：使学生能以积极认真的态度学习，在课堂上培养学生谦虚好学、团结协作、开拓创新的学习能力。

肩臂基本功

1. 单臂绕环

左弓步，右臂伸直向前或向后立绕。



要点：

臂伸直，肩放松，绕环时，贴身走立圆。

练习步骤：

1. 单臂绕环要力求动作连贯，劲力顺达，肩关节充分放松，不必求快速。
2. 左右交替练习，注意协调发展。

易犯错误：

肩部紧张，肘关节弯屈，绕环不走立圆。

纠正方法：

放慢速度，肩部尽量放松，臂伸直，贴身立绕。

肩臂功的图解练习方法—两臂前后绕环

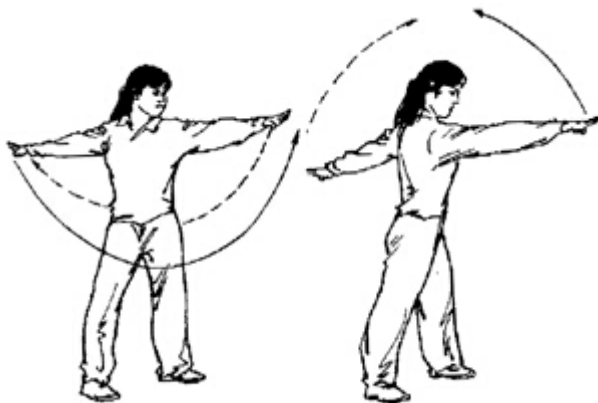
开步站立，两臂伸直上举与肩同宽，手心相对，左臂向前，向下、向后绕环；右臂向后、向下、向前同时绕环。



图 6



图 6



要点:

两臂伸直, 肩关节放松, 以腰带臂绕立圆。

练习步骤:

1. 此动作需要一定的协调性, 初次练习要放慢动作, 当两臂反方向绕至体前、体后时应一条水平线上, 下落时应同时擦腿, 上举时手心相对。

2. 动作符合要求后再逐渐加快速度, 左右交替做反方向的绕环练习。

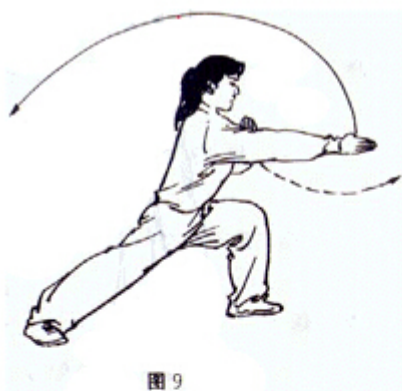
易犯错误:

- ① 两臂配合不协调, 顺同一方向转动;
- ② 绕臂不成立圆。

纠正方法: 两臂出现顺方向转动时, 可向反方向连贯拨动另一手臂, 协助其完成动作; 绕臂不成立圆, 要强调以腰带臂, 肘关节伸直, 身上绕两臂贴头, 向下绕两手擦腿。

仆步抡拍

① 左弓步; 右臂前伸与肩同高; 左掌立于右肩前(图 9)。



② 上体右转, 右腿屈膝, 左腿伸直, 成右弓步; 右臂向上、向右抡臂, 左臂向左抡臂(图 10)。

③ 上体继续右转, 右臂向下、向后抡臂, 左臂向上、向前抡臂(图 11)。

④ 上体左转, 左腿屈膝全蹲, 右腿伸直, 成右仆步; 右臂向上、向前、向下抡臂至右腿内侧以掌心拍地; 左臂向下、向左抡臂至左上方(图 12)。

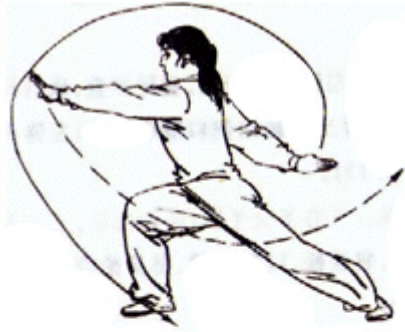


图 11



图 12

要点：

两臂伸直，肩放松，以腰带臂，贴身抡绕。

练习步骤：

1. 慢抡臂练习，体会动作路线及以腰带臂的要点。
2. 逐渐加快抡臂速度。
3. 左右交替抡臂练习。

易犯错误：

两臂斜摆，不立绕。

纠正方法：

左右转腰要充分，向上抡臂时，臂要贴近耳，向下抡臂时，臂要贴近腿。

第三节

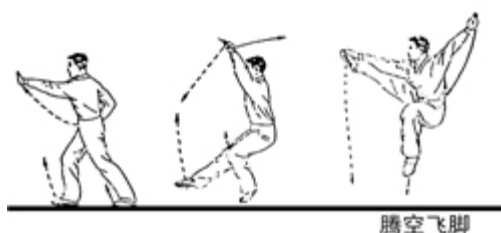
教学内容：1、基本功 2、武术动作组合—腾空飞脚

教学目的：强化掌握腾空力量练习；初步掌握基本动作

教学重点：腾空动作的练习。

教学难点：强化学生的腾空动作连接。

腾空飞脚的作法（以“右腾空飞脚”为例）如下：



1、通过助跑后，上右步，左臂向前摆动（参见图左）。

2、左腿向前、向上摆起，右脚迅速蹬地跳起，身体腾空，左臂继续上摆，右臂由下向前、向上摆起，在额头前以右手背迎击左掌掌心（参见图中）。

3、在空中右脚脚面绷直向前上方弹踢（右脚高度必须高于腰）；右手迎击右脚面；同时左腿屈膝，左腿收控至右腿侧，脚面绷直，脚尖朝下；左手在击拍右掌的后迅速摆至左侧方，掌心向外（或成勾手，勾尖向下），略高于肩。上体略前倾，眼平视前方（参见图右）。

4、左右脚依次落地（或同时落地）。

补充一点：随着竞技武术套路的不断发展，动作难度有所增加，即“腾空飞脚”空中动作完成后，（1）、落地有新的要求：右腿单腿着地后，左腿再落地。

（2）、在完成上述动作的基础上“二次腾空”。此项技术是要有武术基础，并且有较高的技术水平才能完成。所谓“二次腾空”是指在空中完成击响动作后，猛力下压右腿，将身体再向上升起，积极压腿、头向上顶、升肩、提气。在空中要保持身体正直，腰、肩、腿要适度的紧张，尽量保持，使身体达到最高点。

第四节

教学内容：1、基本功 2、武术动作组合—弹踢冲拳、上步单拍脚

教学目的：掌握动作组合练习方法；初步掌握基本动作

教学重点：动作衔接的连贯性练习。

教学难点：强化学生的动作规范和连贯性。

弹踢冲拳

动作要领：上左脚，提右膝弹腿左冲拳，右拳抱于腰间，目视前方。

易犯错误：弹腿无力，冲拳不平。

纠正方法：弹腿时力达脚尖，快速有力。



1. 重心前移至左腿支撑，右拳先屈膝提起再向前弹踢；
2. 同时左拳前冲成平拳，右拳收抱腰间，目视前方

上步单拍脚

动作要领：向前上两步，右脚在前；右掌向身后摆臂一圈至头顶，右掌击拍右脚面，右脚绷脚面，左手收至头顶上方，目视前方。

易犯错误：拍脚时弯腰。

纠正方法：拍脚高度要过肩，挺胸、抬头。



第五节

教学内容：1、基本功 2、武术动作组合——侧手翻

教学目的：1 发展上下肢力量，和上下肢体的协调训练

教学重点：侧手翻动作之间衔接流畅。

教学难点：强化学生动作的规范性。

侧手翻

双腿合拢挺直站立，双臂伸直举起使手指尽可能地高，使其距地面的距离尽可能的大。目视前方，在整个过程中都要收腹。抬起左腿而身体其他部位保持不动，四肢全部伸直。原地侧手翻，不助跑或走动，想做助跑侧手翻，就要先跑几步然后从右脚起跳同时举起双臂。然后右脚落地，接着按照这里所讲的步骤做下去。左腿迈一大步，双臂伸向前方。收腹，双臂和上体成直线。保证四肢完全伸直。左手落地位置应是距起势位置一人体加手臂长度的地方，保持双肘伸直。落地时手掌与侧手翻方向成 90° 。开始抬起双腿并保持双膝伸直。尽可能大地分开双腿并收腹。右手掌落地，右手掌与左手掌平行。两手掌间距为 1.5 肩宽。保持收腹并伸直四肢（不要塌腰）臀部尽可能地远离地面。（把臀部提起）这样更容易做直的、受控的侧手翻。把右脚落下并使双臂和上体成直线。然后左脚落在右脚后 1 米的位置。保持上体、双臂和左腿成直线。左脚落地后，把右脚收回使两腿并拢。双脚分别落地时要保证双膝和双臂完全伸直。现在你的站姿同起势，但面向相反方向。手指尽可能地高。其实，可以用这几个字总结：快、稳、收。



正确的侧手翻



第三章 剑

第一节

教学内容：剑术的简单介绍

「剑术」指使用剑的方法和技巧。

《吴越春秋》卷九和《庄子·说剑篇》都记述了古代击剑的技术和战术明代茅元仪《武备志》中记载了剑的用法有：跨左击、跨右击，翼左击、逆鳞刺、坦腹刺、双明刺、旋风格、御车格、风头洗等。

中华人民共和国成立以后，剑术成了剑的演练套路的代称，被列为全国武术比赛项目。增加了各种花法、平衡、翻腾、造型等动作，使剑术有了很大发展。

剑的击法有：劈、刺、点；撩、崩、截、抹、穿、挑、提、绞、扫等。

剑术的特点是：轻快敏捷、潇洒、飘逸，有「剑走美式」、「剑如飞风」之说。

剑法即使用剑的方法，是中华武术的重要组成部分，在中国传统武术中有着很高的地位。金庸在其小说中进行了出色的描写。

剑法是运用剑器攻防格斗的使用方法，是组成剑术的基本动作，表现剑术功力与技巧的灵魂。在术语中，剑法又称为“剑点”。只有掌握“剑点”，才能使剑术在运动中有“法”可依，有“理”可循。

剑术组合：

（一）课程性质与任务

初级剑是集刺、挑、劈、撩等攻防技击动作与手型、手法、步型、步法、平衡、跳跃等动作于一体，通过套路运动形式，来增强体质、培养意志、注重内外兼修的一项民族传统体育项目。

本课程主要学习初级剑术及武术基本功。通过学习有关初级剑的理论知识，了解初级剑的内涵，学习初级剑套路(包括：武术基本功)，抓住初级剑运动的特点，注重初级剑的锻炼价值，继承和发扬民族体育文化。使学生掌握一项运动技能，具备强身健体的能力。达到丰富文化生活的目的。

（二）课程教学目的及要求

通过初级剑教学，对学生进行系统的训练，使之了解初级剑专项理论，掌握初级剑基本技术、技能，全面发展速度、力量、灵敏性、柔韧性、耐久力等身体素质，同时使学生得到美的享受，培养学生优雅的气质和文明的举止。培养学生锻炼的热情和自觉性，促进学生身心健康，使其得到全面发展，更加适应社会的需要。

课程要求：

1. 要求学生按时上课，在课堂上应积极参与，主动提出自己的看法和问题，认真投入课堂活动。
2. 课外作业包括：（1）认真练习已学技术；（2）参加武术群体活动。
3. 学生学业评估形式多样（形成性评估与终结性评估相结合：学习态度 20%，技术测评 80%）。

第二节

教学内容：1、剑术基本功 2、剑术动作组合

教学目的：学习剑术基本动作内容，和上下肢体的协调训练

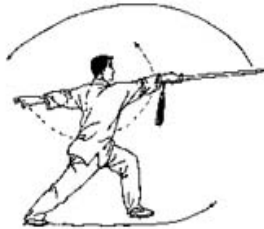
教学重点：剑术动作之间衔接流畅。

教学难点：强化学生动作的规范性、安全性和美观性。

弓步直刺

右手接握左手剑，左手握成剑指。左脚向前上半步，屈膝成左弓步。同时，上体左转，右手持剑向

身前平伸直刺，拇指一侧在上。左手剑指随之伸向身后平举，拇指一侧在上。目视剑尖。



[要点]1. 做弓步时，前腿屈膝蹲平，两脚的全脚掌全部着地。
2. 腰要向左拧转，下塌，臀部不要凸起，两肩松沉，右肩前顺，左肩后引。剑尖稍高于肩。

回身后劈

左脚不动，膝部伸直。右脚向前上一步，膝稍屈，上体右转。同时，右手持剑经上向后劈，剑高于剑平，拇指一侧在上，力点达于剑身前部。左手剑指随之由下向上弧形绕环，在头左上方屈肘侧举，拇指一侧在下。目视剑尖。



[要点]

上步、转身、平劈和剑指向上侧举必须协调一致。转身后，腰要向右拧转，左脚不要移动。

弓步平抹

左脚向左前方上一步，屈膝成左弓步。同时，右手持剑（手心转向上）随之向前平抹，剑尖稍向右斜，与肩同高，力点达于剑身前部。左手剑指自胸前下降，经左下向上弧形绕环，屈肘侧举于头左上方，拇指一侧在下。目视前方。



[要点]

抹剑时，手腕有力须柔和。

弓步左撩

1. 上体左转。左腿直立支撑身体重心，右腿屈膝提起，脚尖下垂，脚背绷直。同时，右手持剑臂外旋使剑自前向上，向后划弧，至后方时屈肘使手腕、前臂贴靠腹部，手心朝里。左手剑指随之由头顶上方下落，附于右腕部，手心朝下。目视剑身。

2. 接上动，右腿继续向右前方落步，屈膝成右弓步。同时，右手持剑自后方向下，向前反手撩起，小指一侧在上。左手剑指虽右手运动，仍附于右手腕处。目视剑尖。



[要点]

1. 分解练习步骤为：提膝摆剑，弓步撩剑。

2. 剑自前向后和自后向前弧形撩起时，必须与提膝和向前落步的动作协调一致。形成弓步后，上体略前倾，直背，收臀，剑尖稍低于剑指。

第三节

教学内容：1、剑术基本功 2、剑术动作组合

教学目的：复习剑术基本动作内容，完成剑术组合动作

教学重点：剑术动作之间衔接流畅、美观和标准性

教学难点：强化学生动作的精气神。

提膝平折

左脚向前上一步。右手持剑，手腕向左上翻转，屈肘，使剑向左平绕至头部前上方，右脚随之由后向身前屈膝提起。右手继续翻转手腕，使剑向右平绕至有方后（手心朝上），再用力向前平斩，剑尖超前，力点达于剑身，臂伸直。左手剑指由下向左、向上弧形绕环，屈肘横举于头左上方。目视前方。

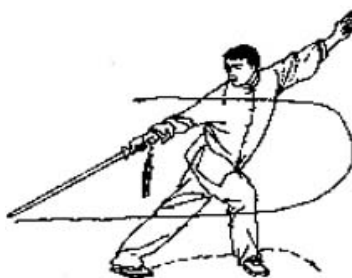


[要点]

1. 剑从左向后平绕时，上体必须后仰，使剑从脸部上方平绕而过，不可从头顶绕行。
2. 提膝时，左腿要伸直站稳，上体稍前倾，挺胸、收腹。

回身下刺

右脚向前落步，脚尖外撇，膝稍屈。上体右转。同时，右手持剑手腕反屈，使剑尖下垂，随之向后下方直刺，力点达于剑尖，剑尖低于膝，拇指一侧在上。左手剑指先向身前的右手靠拢，然后在刺剑的同时，向前上方伸直，拇指一侧在上。目视剑尖。



[要点]

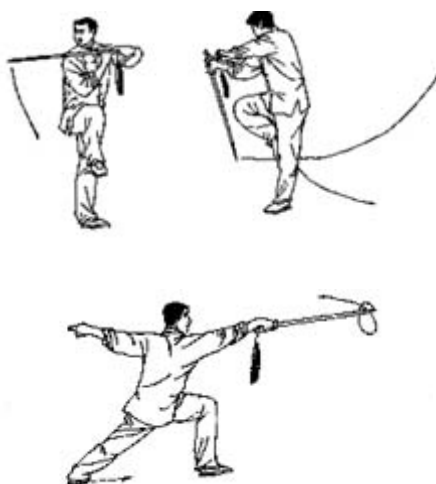
1. 右手持剑要先屈肘收于身前，在右脚向前落步和上体右转的同时，使剑用力刺出。
2. 左腿伸直，右腿稍屈，腰向右拧转，剑指、两臂与剑身须成一直线。

挂剑直刺

1. 左脚向前上一步。右手持剑，右臂内旋先使拇指一侧朝下成反手，随之翘腕，摆臂，使剑尖向左，向上抄挂。当剑抄至左肩时，再屈肘使剑平落于胸前，手心朝里。左手剑指屈肘附于右腕。此时左腿伸直站立，右腿随之在体前屈膝提起。目视剑尖。

2. 接上式，以左脚前脚掌碾地，上身右转。同时，右手持剑，使剑向下插，剑尖朝下。左手剑指仍附于右手腕。目视剑尖。

3. 接上式，仍以左脚前脚掌为轴碾地，向后转身 180°。右脚向身后跨一大步，屈膝成右弓步。同时，右手持剑向前直刺，力点达于剑尖。剑尖与肩同高，拇指一侧在上。右手剑指随之向后平伸，拇指一侧在上，稍高于肩。



[要点]

1. 分解练习步骤为：提膝抄挂剑，转身下插剑、直刺剑。
2. 挂剑、下插、直刺三个分解动作必须连贯。它们与跨步、提膝、转身、弓步的动作要协调一致。上体稍前倾，挺胸、塌腰。

虚步平劈

左脚跟外展，上体右转，重心移于左腿，右脚跟随之离地成右虚步。在转身的同时，右手持剑向下平劈，拇指一侧在上，力点达于剑身前部，与剑同高。左手剑指即向上屈肘，手心向左上方。目视剑尖。左脚跟外展，上体右转，重心移于左腿，右脚跟随之离地成右虚步。在转身的同时，右手持剑向下平劈，拇指一侧在上，力点达于剑身前部，与剑同高。左手剑指即向上屈肘，手心向左上方。目视剑尖。



[要点]

虚步时要虚实分明，劈剑时手腕要挺直。

第四节

弓步下劈

右脚踏实，身体重心前移。左手剑指伸向右腋下，右手持剑臂内旋使手心朝下。左脚随即向左前方上步成左弓步。在左脚上步的同时，右手持剑屈腕向左平绕，划一小圈后向前下方劈剑，力点达于剑身前部，剑尖高于膝平。左手剑指随之由右腋下面向左、向上绕环，在头顶上方屈肘侧举，上体略前俯。目视剑尖。



[要点]

劈剑时，右肩前顺，左肩后引。剑尖与手、肩成一直线。

带剑前点

1. 右脚向左脚靠拢，以前脚掌虚点地面，两腿屈膝略蹲。同时，右手持剑向上屈腕，使剑向右耳际带回，肘微屈。左手剑指随之由前下落，附于右腕。目视右前方。

2. 接上式，右脚向右前方跃一步，落地后即屈膝半蹲，全脚着地。左脚随之跟进，成左丁步。同时，右手持剑向前点击，力点达于剑尖，拇指一侧在上。左手剑指即屈肘向头顶上方侧举，手心朝上。目视剑尖。



[要点]

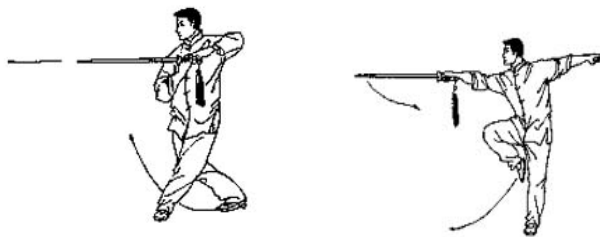
1. 分解练习步骤为：收脚带剑，丁步点剑。
2. 点剑时，右臂要前伸，屈腕，手腕稍高于肩，剑尖略比手低。

3. 成丁步后，右大腿尽量蹲平。左脚背绷直，左脚尖在右脚脚弓处。两腿必须并拢，上体稍前倾，挺胸、直背、塌腰。

提膝直刺

1. 右腿略屈膝，左脚向前落步，脚尖外撇。同时，右手持剑，右臂外旋使手心朝上，并在左脚落地的同时向上屈肘，将剑柄收抱于胸前，手心朝里，剑尖与肩同高。右手剑指随之下落，屈肘按于剑柄上。此时两腿成为交叉步。目视剑尖。

2. 左腿直立，支撑身体重心，右腿向体前屈膝提起。脚尖下垂。同时，右手持剑向前平直刺出，力点达于剑尖，拇指一侧在上。右手剑指向后平伸出，手心朝下。目视剑尖。



[要点]

1. 分解练习步骤为：交叉步收剑，提膝刺剑。
2. 抱剑与落步，直刺与提膝，必须协调一致。

回身平崩

1. 右脚向前落步，脚尖外撇；左脚前脚掌碾地使脚跟外转，屈膝略蹲。同时，上体向右后转，成交叉步；右手持剑臂外旋使手心朝上，屈肘向胸前收回，剑身与右前臂成水平直线。左手剑指随之直臂上举，经左耳侧屈肘前落，附于右手心上面。目视剑尖。

2. 上体稍右转，左腿挺膝伸直，右腿略屈膝。同时，右手持剑使剑的前端用力向右平崩，力点达于剑前端，手心仍朝上。左手剑指屈肘侧举于左额上方，手心朝上。目视剑尖。



[要点]

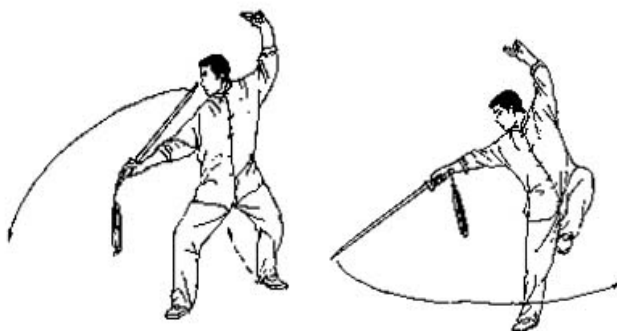
1. 分解练习步骤为：交叉步收剑，回身平崩。
2. 收剑和平崩两个动作必须连贯起来做，平崩后，上体向右拧转，但左脚不得移动。

第五节

提膝下点

1. 右手持剑先使手心朝下成平剑，随后以两脚的前脚掌碾地，上体经右向后转动，两腿边转边站立起来。右手持剑随转体平绕一周。当剑绕至上体右侧时，上体稍向左后仰，同时剑身继续向外，向上弧形绕环，剑尖接近右耳侧。此时，左手剑指离开右手腕向上屈肘侧举于头左上方。目视前下方。

2. 接上式，右腿伸直站立，支持身体重心。左腿屈膝提起，上体向右侧下探俯。同时，右手持剑向前下点击，拇指一侧在上，力点达于剑尖。目视剑尖。



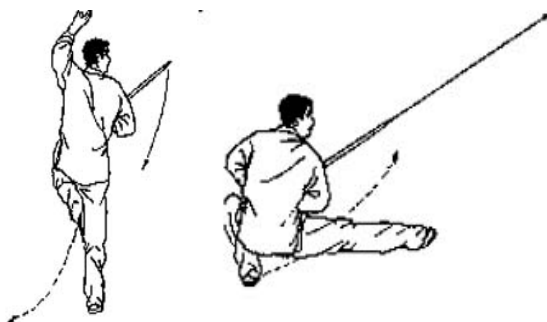
[要点]

1. 分解练习步骤为：转身绕剑，提膝下点。
2. 仰身外绕剑与提膝下点两个动作必须连贯，同时完成。
3. 右腿独立时，膝部要挺直，左膝尽量上提。点剑时，右手腕要下屈，剑身、右臂、左臂和剑指要在同一垂直面内。

仆步下压

1. 右手持剑使剑尖从头上经过，继而向身后，向右弧形平绕。当剑绕到右侧时，即屈肘将剑柄收抱于胸部前下方，手心朝上。同时，右膝伸直站立，支撑身体重心，上体立起，左腿屈膝提于身前。左手剑指仍横举于左额前上方。

2. 接上式，左手剑指经身前下落，按于右腕上。左腿随之向左侧落步，屈膝全蹲；右腿在右侧平铺伸直，脚尖里扣，成右仆步。同时，右手持剑用剑身平面向下带压，剑尖斜向右上方。上体前探。目视右前方。



[要点]

1. 分解练习步骤为：提膝收剑，仆步压剑。
2. 做仆步时，左腿要全蹲，臀部紧靠脚跟，不要凸起，两脚全脚掌着地，不要拔跟。上体前探时，要挺胸，两肘略屈环抱于身前。

弓步平劈

右手持剑，右臂外旋，使剑的下刃转翻向上，继而向左转体 90 度。同时，左脚落地屈膝成弓步。左手剑指随着持剑臂的运行而向右，向下，向左，向上圆形绕环后，仍屈肘上架于头左方。右手持剑向身前平劈，拇指一侧在上，臂伸直，剑尖略高于肩，力点达于剑身。目视剑尖。



[要点]

劈剑和剑指绕环必须协调一致，同时完成，两肩要放松。

转身云剑

1 右脚蹬地，两腿伸直站起，并以两脚的前脚掌碾地，上体左后转。随后，右腿屈膝稍蹲，右脚踏实，左膝微屈，前脚掌虚着地面，身体重心落于右腿。同时，右手持剑随身体转动一周后屈肘于右腕处。目视剑尖。

2 接上式，上体稍后仰，右手持剑向左向后向右向前圆形云绕一周。剑至体前时，右手手心朝上，松把，使剑尖下垂。左手剑指放开，拇指一侧朝上，准备接握右手之剑。此时身体重心前移，左脚踏实，右腿伸直，上体稍前倾。目视左手。



[要点]

转身和云剑动作要连贯，云剑要平、要快，腕关节放松，使云剑动作灵活自如。