

人民教育出版社——体育与健康
(水平三)

五年级上学期
《武术—少年拳》大单元教学设计

李妍婷
驻马店市第二十三小学

《武术——少年拳》大单元教学设计

一、指导思想

坚持“健康第一”的指导思想，巧妙地运用自主、合作、探究学习的学习方式，让学生学会学习、学会相互帮助，共同进步。武术一种民族体育项目，很有观赏性，因此极为吸引小学生，容易激起他们对武术的好奇心和兴趣。学生通过学习武术得到武术文化——尚武崇德的熏陶。小学是启蒙教育的开始，是基础教学的起端，讲解武术的吸引点引起学生的兴趣为学习少年拳奠定基础，同时，通过对少年拳第一套的学习，学生发展身体的柔韧性、灵活性和协调性，培养学生的武术兴趣，发扬坚持锻炼身体的精神。

二、单元教材内容分析

武术被成为“国术”，是民族传统项目之一，也是小学《体育与健康》课程的教学内容。少年拳（第一套）作为五年级（水平三）的基础教学内容，动作简单、有较强观赏性，符合小学生好奇的心理需求。掌握步型、攻防手法的结合是学好少年拳第一套的关键环节。学生通过学习简单的手型练习、步型组合练习，培养学生武术的兴趣，提高参与意识，逐步达到动作有力、节奏分明、动静结合、形神兼备，也为学生提供展示自我的舞台。发展学生身体柔韧性、协调性、灵活性。

三、课标要求

本章内容在《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》〔以下简称《课程标准》〕中属于“五年级上册——七、武术”工程。教学中，教师要帮助学生形成以下重要概念和能力。

1、积极参与体育学习和锻炼，体验武术运动的乐趣与成功，养成参与武术运动的习惯；

2、了解增强体能训练的方法，树立平安锻炼与体育健康意识；

3、能够敢于展示套路动作，大胆创新自编套路，并积极参与武术套路班级小比赛；

4、能够将所学习到的武术知识传授给家长，增进亲子关系，并在武术展示时能较好适应户外环境；

5、在武术练习中提高柔韧性、协调性、灵活性、肌肉力量等各项身体素质；

6、通过武术技能的学习建立学生自尊自信、勇敢顽强的精神，形成良好的体育品德。

四、单元学情分析

五年级学生对武术教学已有一定基础，但对成套动作还不能达到形神兼备的效果，具有好动、好奇心强、模仿能力强等特点，男生敢于表现自我，女生较为羞涩。根据这一特征进行因材施教，通过攻防结合讲授、小组展演增强个人自

信心、武术专注力和学习兴趣。

五、单元教学目标

1、身体健康目标：

通过对武术的学习，发展学生身体的协调性和灵敏性，培养学生崇尚武德的精神。

2、运动技能目标：

通过学生观察、模仿、相互交流、尝试练习，掌握少年拳第一套的基本路线、手型、步型。

3、情感目标：

使学生能以积极认真的态度通过这一节课的学习，学习过程中培养学生团结协作、开拓创新的学习能力，同时增进同学之间的关系，增强他们的友谊。

六、单元教学重点、难点

重点：震脚架打必须震脚有力，各个动作协调，眼随手动。

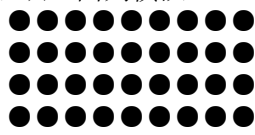
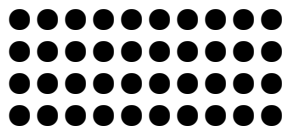
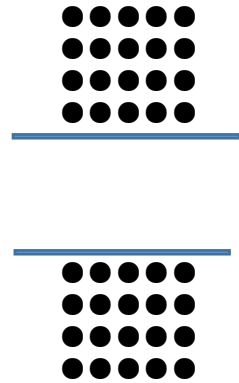
难点：动作路线清晰，手型、步法正确到位。

《武术一少年拳》课时教学规划

执教教师：李妍婷

年级：五年级

课次：6--1

学习目标	1.通过对武术的学习，发展学生身体的协调性和灵敏性，培养学生崇尚武德的精神。 2.通过学生观察、模仿、相互交流、尝试练习，掌握少年拳第一套的基本路线、手型、步型。 3.使学生能以积极认真的态度通过这一节课的学习，学习过程中培养学生团结协作、开拓创新的学习能力，同时增进同学之间的关系，增强他们的友谊。		
学习内容	1、垫步弹踢、马步横打 2、游戏：《烽火相传》		
课的结构	时间	教学内容	教学过程与方法
			<div>教学步骤</div> <div>组织队形与要求</div>
准备部分	5	1、体委整队、师生问好 2、宣布本课内容与要求 3、游戏：拔萝卜 4、热身操 头部运动 上肢运动 扩胸运动 体侧运动 体转运动 踢腿运动 跳跃运动 整理运动	<div> 1、师生问好 2、宣布内容与要求 3、游戏：拔萝卜 4、师生同做热身操 </div> <div> 组织：四列横队  △ 要求： 集合迅速 动作到位 </div>
基本部分	25	少年拳第一套 重点：动作规范 难点：环节连贯	<div> 1、看谁反应快 2、石头剪刀布 3、学习 1-2 式动作 4、教师示范完整动作 2 人一组互帮互纠 5、优生展示 8、6-7 人小组练习 9、小组汇报表演 </div> <div>  △ 要求： 听从指挥 积极练习 </div>
基本部分	5	游戏：《烽火相传》 方法： 学生分成 10 人一组，站在线后，当老师口哨声响后，第一名同学从起跑线后起跑，与对面队友击掌，依次进行，最先完成队为胜。 规则： 1、线后起跑。2、必须击掌	<div> 1、讲解示范 2、练习 3、比赛 </div> <div>  </div>
结束部分	5	1、放松 健身气功《八段锦》 2、课堂小结	<div> 1、师生同做 2、小结 </div>

《武术——少年拳》单元教学计划

教材内容		武术——少年拳第一套	课次	6-1
目标		<p>通过对武术的学习，发展学生身体的协调性和灵敏性，培养学生崇尚武德的精神。</p> <p>通过学生观察、模仿、相互交流、尝试练习，掌握少年拳第一套的基本路线、手型、步型。</p> <p>使学生能以积极认真的态度通过这一节课的学习，学习过程中培养学生团结协作、开拓创新的学习能力，同时增进同学之间的关系，增强他们的友谊。</p>		
课次	学习内容	学习目标	重难点	教法与措施
1	武术少年拳	<p>1、学习少年拳 1-3 式,90% 学生能说出 1-3 式的动作要领， 80% 学生能正确做出 1-3 式动作， 30% 学生能将预备式—震脚架打—蹬踢架打动作连贯完成。</p> <p>2、发展学生灵敏、柔韧、力量、速度等身体素质；</p> <p>3. 使学生明白遵守纪律和游戏规则才能获得胜利和保证安全的道理,培养学生齐心协力、目标一致的集体主义精神。</p>	<p>重点：手型、步法规范、准确</p> <p>难点：震脚、蹬踢有力</p>	<p>1、武术基本手型、步型和抱拳礼</p> <p>2、利用教学图片讲解</p> <p>3、完整示范学习少年拳第一套</p> <p>4、预备式、1-3 式；分解动作教学</p> <p>5、尝试模仿练习</p> <p>6、4 人小组合作学习</p> <p>6、小组比赛练习</p>
2	武术少年拳	<p>1、通过学习， 90% 学生能说出少年拳第一套第 4 式的动作名称， 80% 的学生能做出少年拳第 4 式的动作， 40% 学生能手、眼、步协调配合连贯完成动作。</p> <p>2、发展学生上下肢协调能力，提高武术攻防意识，使身心素质得到全面发展。</p> <p>3、培养学生创造力和表现力及热爱中国传统文化的意识。</p>	<p>重点：动作规范</p> <p>难点：环节连贯</p>	<p>1、看谁反应快</p> <p>2、石头剪刀布</p> <p>3、复习 1-3 式动作</p> <p>4、教师示范完整动作</p> <p>5、第 4 式分解动作教学</p> <p>6、2 人一组互帮互纠</p> <p>7、优生展示</p> <p>8、6-7 人小组练习</p> <p>9、小组汇报表演</p>

3	武术 少年拳	<p>1、通过学习，90%学生能说出少年拳第一套5-6式的动作名称，80%的学生能做出少年拳5-6式的动作，30%学生能将1-6式衔接起来</p> <p>2. 提高和发展学生灵敏、柔韧、力量、速度等身体素质；</p> <p>3. 培养学生勤学、乐学、好学的习惯和积极参与体育锻炼的态度和行为。</p>	<p>重点：弓步、虚步规范到位</p> <p>难点：掌握正确的动作路线</p>	<p>1、复习1-4式动作</p> <p>2、教师讲解示范5-6式 3、5-6式动作分解教学</p> <p>4、两人一组互帮互助</p> <p>5、优生展示</p> <p>6、师生评价</p> <p>7、集体展示</p>
4	武术 少年拳	<p>1、通过学习，90%学生能说出少年拳第一套7-8式的动作名称，80%的学生能做出少年拳7-8式的动作，30%学生能将连贯完成动作。</p> <p>2、发展学生灵敏、柔韧、力量等身体素质；并逐步提高学生对于动作质量的评价能力；</p> <p>3、培养学生敢于展示、积极表现的态度，培养互帮互助优良品质。</p>	<p>重点：跳步、撩掌动作正确</p> <p>难点：动作有力、连贯</p>	<p>1、复习1-6式动作</p> <p>2、教师讲解示范7-8式</p> <p>3、7-8式动作分解教学</p> <p>4、集体练习</p> <p>5、小组合作练习</p> <p>6、小组汇报展演</p> <p>7、师生评价</p>
5	武术 少年拳	<p>1、通过复习，90%学生能正确说出全部动作名称，80%学生较为熟练地演示少年拳第一套全套动作，30%的学生能做到眼、手、步型协调连贯完成全套动作。</p> <p>2、引导学生体验通过勤学苦练后获得成功的乐趣，培养对武术运动的兴趣；</p>	<p>重点：熟悉全套动作</p> <p>难点：动作到位、有力、连贯</p>	<p>1、教师完整动作示范</p> <p>2、集体复习整套动作</p> <p>3、游戏“打怪兽”加深学生整套动作印象</p> <p>4、学生自主测评</p> <p>5、分小组练习</p> <p>6、小组展示</p>

6	武术 少年拳	<p>1、在考核中，90%学生能说出考核方法，80%学生能通过考核，30%学生连贯、正确展示少年拳整套动作，表现出武术运动的精、气、神。</p> <p>2、发展学生灵敏、柔韧、力量和速度等身体素质，使动作协调性和攻防意识得到明显提高。</p> <p>3、在考核中，培养学生展示自我、敢于挑战、沉着应对的良好品质。</p>	<p>重点：武术考核</p> <p>难点：动作规范有力、衔接自然连贯。</p>	<p>1、学生学习考核方法</p> <p>2、学生分组按考核方法练习</p> <p>3、学生分组考核</p> <p>4、优生展示</p> <p>5、师生评价</p>
---	-----------	--	---	--

七、教学反思

在整合整套少年拳的过程中，还是发现了部分学生跟不上大家的节奏，还不是很整齐，需要多加练习。本来打算配上音乐，可能会激起学生更高层次的情绪反应，故打算在教授第二套少年拳的时候，实施此想法。在课后小结上，肯定了同学们的学习成果，适当总结了出现的小问题，强化了蹬踢跟弹踢的区别，使学生有更加清晰的概念认识整堂课下来，中间有过渡，结束有放松；课堂有小结，过程很完整；教师蛮轻松，学生很愉悦。

及时总结能够帮助我发现自身存在的不足，在今后的教学中慢慢改进，希望能多多得到各位老师的提点与帮助。