

# 《武术》作业设计

人民教育出版社 《体育与健康》学科 水平一



## 《武术》(水平一) 作业设计目录

一、单元信息	第 2 页
二、单元分析	第 2-3 页
(一)课标要求	第 2 页
(二)教材分析	第 3 页
(三)学情分析	第 3 页
三、单元学习和作业目标	第 3-5 页
(一)单元学习目标	第 3 页
(二)课时学习目标	第 3 页
(三)单元作业目标	第 3 页
(四)课时作业目标	第 4 页
四、单元作业整体设计思路	第 5 页
五、作业安全提示	第 5 页
六、课时作业	第 7-23 页
1、武术基本功：正压腿、侧压腿	第 6-8 页
2、武术手型：拳、掌；基本手法：抱拳礼	第 8-10 页
3、基本手法：抱拳、冲拳、推掌	第 10-13 页
4、基本步型：弓步；弓步冲拳	第 13-15 页
5、基本步型：马步；马步冲拳	第 15-17 页
6、基本腿法：正踢腿	第 18-20 页
7、复习课	第 20-21 页
七、单元质量检测作业	第 22-24 页
(一)检测内容	第 22 页
(二)检测形式	第 22 页
(三)作业建议	第 23 页
(四)作业评价标准	第 23 页
(五)单元质量检测作业属性表	第 24 页
八、作业实践与评价体系的建立	第 24-28 页

## 一、 单元信息

基本信息	学科	对象	学期	教材版本	单元名称
	体育	水平一	第一学期	人教版	武术
单元组织方式	团 自然单元      □重组单元				
课时信息	序号	课时名称			对应教材内容
	1	武术基本功：正压腿、侧压腿			第七章
	2	武术手型：拳、掌；基本手法：抱拳礼			第七章
	3	基本手法：抱拳、冲拳、推掌			第七章
	4	基本步型：弓步、弓步冲拳			第七章
	5	基本步型：马步、马步冲拳			第七章
	6	基本腿法：正踢腿			第七章
	7	武术游戏(复习课)			第七章

## 二、 单元分析

### (一) 课标要求

本章内容在《义务教育体育与健康课程标准(2011 版)》(以下简称课程标准)中属于运动技能项目。《课程标准》提出：在小学阶段“要重视选择武术等民族民间传统体育活动项目进行学习”，“要注重引导学生体验运动乐趣、激发和培养学生的学习兴趣 and 参与意识”，“要注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力”，“要注重培养学生自尊自信、不怕困难、坦然面对挫折，在体育活动中学会交往”。

### (二) 教材分析

#### 1. 武术教材内容的价值

武术又称国术，是我国劳动人民在长期生产、生活实践中创造发展起来的宝贵的民族文化遗产之一，是集强身健体与防身自卫于一体的具有独特民族风格的体育项目。通过武术的教学，促进学生身体健康，增强学生体质，加强学生心理素质，为提高中华民族的基础素质奠定基础，同时将武德与武术紧密相连，将中华民族优秀传统文化发扬光大。

#### 2. 教学内容思路

为了使教学活动适应水平一学生身心发展水平和特点，达到新课标的教学目标，本部分教学内容选编了最简单易学的武术基础动作，包括武术基本功(正踢腿、侧踢腿)、基本手型(拳、掌)、手法(抱拳礼、抱拳、冲拳、推掌)、步型

(弓步、马步)和步法(正踢腿)。其目的是通过学习初步认识领悟武术的传统文化知识和练习掌握武术的基本技能,最终能够强筋骨、练意志、爱祖国。

### 3. 武术教材搭配建议

学生在学习武术基本功、基本动作后,可以将其作为体育课准备活动的一种形式;亦可以在早操、课间操和课外体育活动中大力开展,形成学校体育特色课程;还可以将武德教育与学校的德育工作相融合,对学生的意志品质、行为规范都有很好的养育作用。

### (三) 学情分析

水平一(一、二年级)是发展柔韧、协调、平衡等身体素质的敏感阶段,他们活泼好动,好奇心强,易于接受各种事物,但缺乏定性,没有耐心,自我约束性差。所以根据学生的身心特点及课程标准的要求,本单元的教学运用了形式多样的教学形式,通过各种视听素材、名人故事、游戏体验等,以引导学生获得基本知识及体验为主,充分发挥学生的主体地位,挖掘学生的潜能,启发学生积极思考、主动探究和增强行为规范的养成,实现本单元的学习目标。

## 三、 单元学习与作业目标

### (一) 单元学习目标

1. 认知目标:通过课堂学习,了解武术的文化与价值、体验武术的基本动作,初步学习和掌握拳、掌、抱拳、冲拳、推掌、抱拳礼、弓步、马步等动作方法;
2. 技能目标:通过武术练习,发展学生的柔韧、力量、协调等身体素质,促进身体全面发展;
3. 情感目标:通过学习与练习,培养学生自尊自信、刻苦勤奋的意志品质,发展学生的创造力和表现力,感受中华武术博大精深的文化。

### (二) 课时学习目标

课时	课时目标
第 1 课时	1. 了解武术基本功的特点,学会正压腿、侧压腿的动作方法; 2. 提高学生关节、韧带的柔韧性和灵活性; 3. 培养学生认真学习和刻苦锻炼的态度,以及吃苦耐劳、坚韧顽强的意志品质。
第 2 课时	1. 了解基本手型和礼节的特点,初步学习拳、掌、抱拳礼的动作方法; 2. 发展学生的上肢力量和爆发力; 3. 提高对武术的兴趣,培养崇尚武德的精神。
第 3 课时	1. 通过学习,学生知道武术里的抱拳、冲拳、推掌的动作要领; 2. 通过练习,学生初步掌握抱拳、冲拳、推掌动作方法。 3. 学生体验运动的乐趣,培养学生对体育学习的强烈兴趣。

第 4 课时	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过学习， 学生知道武术基本步型中的弓步、弓步冲拳动作要领；</li> <li>2. 通过学习初步掌握弓步、弓步冲拳动作方法；</li> <li>3. 弘扬武术道德意识， 激发学生学习武术的兴趣。</li> </ol>
第 5 课时	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解马步在武术中的地位， 掌握马步的动作方法以及马步与冲拳、推掌的结合；</li> <li>2. 锻炼股直肌、缝匠肌、内外侧肌、胫腓骨肌等力量， 打好武术的下盘基础；</li> <li>3. 培养学生敢于联想、勇于实践的精神和坚忍不拔的意志品质。</li> </ol>
第 6 课时	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解基本步法在武术中的作用， 掌握正踢腿的动作方法；</li> <li>2. 锻炼腿部的柔韧和灵敏， 提高控制腿部力量的能力；</li> <li>3. 培养学生认真学习、吃苦耐劳、挑战自我极限的品质。</li> </ol>
第 7 课时	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解中华武术的传统文化， 能够掌握正压腿、侧压腿、拳、掌、抱拳礼、抱拳、冲拳、推掌、弓步、马步和正踢腿的动作方法， 并能演示出来；</li> <li>2. 发展学生的柔韧、力量、灵敏和协调等素质；</li> <li>3. 培养学生勇敢拼搏、不畏艰难的意志品质， 提高学生对武术的兴趣爱好。</li> </ol>

### (三) 单元作业目标

1. 通过课后作业， 学生进一步了解武术的价值， 巩固并强化基本技术动作；
2. 逐步提升学生的身体素质， 发展学生的力量、柔韧、协调等身体素质， 体现武术的精气神；
3. 培养学生对武术的兴趣， 发展学生认真的学习态度， 提高课后运动能力， 培育和谐的家庭氛围。

### (四) 课时作业目标

课时	作业目标	作业类型	作业功能
第 1 课时	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 巩固正压腿和侧压腿的动作方法；</li> <li>2. 提高腿部柔韧性和灵活性以及身体素质；</li> <li>2. 培养吃苦耐劳的精神品质。</li> </ol>	技能类 体能类	课后复习
第 2 课时	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 巩固拳、掌、抱拳礼的动作方法；</li> <li>2. 发展上肢力量和灵活性；</li> <li>3. 培养对武术的兴趣， 提高对武术的认识。</li> </ol>	技能类 知识类	课后复习
第 3 课时	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握抱拳、冲拳、推掌的动作要领， 提高动作的熟练度；</li> <li>2. 提高冲拳、推掌的力度和速度；</li> <li>3. 磨炼学生意志， 提高学生的专注度。</li> </ol>	技能类 体能类	课后复习

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/167046001131006111>