

# 大学体育

## 长拳三路教案

学院（部）： 公共基础教学部

教师姓名： \*\*\*

授课班级： 武术选修班

使用时间： 2021-2022 学年第一学期

## \*\*\*\*大学公共基础部教学进度表

2021—2022 学年第一学期

| 教师所在系<br>(部) | 公共基础教学部       | 任课教师 | *** | 课程名称     | 大学体育（武术）         |        |                |    |
|--------------|---------------|------|-----|----------|------------------|--------|----------------|----|
| 周学时数         | 2             | 总学时数 | 64  | 授课专业班级   | 2020 级、2021 级    |        |                |    |
| 周次           | 讲授章、节及内容      |      |     | 学时分配(节数) |                  |        | 课后作业<br>(页码题号) | 备注 |
|              |               |      |     | 授<br>课   | 实<br>践<br>实<br>验 | 上<br>机 |                |    |
| 1            | 武术基本理论        |      |     | 2        |                  |        |                |    |
| 2            | 武术套路基本功       |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 3            | 基本功，初级长拳三路预备式 |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 4            | 基本功，初级长拳三路第一节 |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 5            | 基本功，初级长拳三路第二节 |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 6            | 第一段复习         |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 7            | 基本功，初级长拳三路第三节 |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 8            | 基本功，初级长拳三路第四节 |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 9            | 初级长拳三路期中复习    |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 10           | 基本功，初级长拳三路第五节 |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 11           | 基本功，初级长拳三路第六节 |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 12           | 第三段复习         |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 13           | 基本功，初级长拳三路第七节 |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 14           | 基本功，初级长拳三路第八节 |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 15           | 基本功，初级长拳三路收势  |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 16           | 初级长拳三路期末复习    |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 17           | 期末考试          |      |     | 2        | √                |        |                |    |
| 18           |               |      |     |          |                  |        |                |    |

## 课程概况

**（一） 课程名称：**

大学体育(武术)

**（二） 授课对象（系别、班级）：**

20、21 级武术选修班

**（三） 学时学分：**

64 学时。2 学分

**（四） 使用教材及教学参考书：**

《学校体育教程》，《中国武术教程》


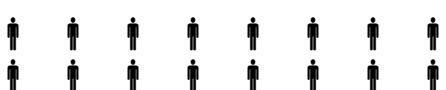
**（五） 考核方式：**

考查课

**（六） 课的类型：**

技能课

## 第一周

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| 授课章节  | 武术套路基本理论  |           |
| 课时安排  | 2 课时  |           |
| 教学课型  | 讲授课   |           |
| 教学目的与要求   | 1、提高学生的学习兴趣和积极性；<br>2、促进学生个性发展，培养学生分析问题与解决问题的能力；<br>3、培养学生的学习和技术能力，了解武术运动发展概况及锻炼价值； |           |
| 教学重点  | 大学武术的发展概况   |           |
| 教学难点  | 大学武术的锻炼价值   |           |
| 教学方法  | 课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学、研究性教学、提问式教学、课程设计、师生互动  |           |
| 教学手段  | 传统讲授、多媒体教学、网络教学、远程教学、影视   |           |
| 教学内容  | 武术套路基本理论  |           |
|   | <b>教学过程</b>   | <b>备注</b> |
| <p><b>一、开始部分</b></p> <p>1、体委整队，报告人数<br/>2、师生问好，宣布本节课内容、目标<br/>3、检查服装，安排见习生</p> <p>要求：教师检查常规；提出学习内容和要求；学生明确教学目标；队伍整齐、精神饱满。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 1</p> </div> <p><b>二、准备部分</b></p> <p>1、慢跑热身，绕田径场 2 圈<br/>2、关节操：（1）扩胸运动（2）振臂运动（3）体转运动（4）腹背运动<br/>（5）弓步压腿（6）仆步压腿（7）拉伸大臂（8）互相压肩<br/>3、柔韧拉伸：（1）正压腿（2）侧压腿（3）弓步压腿（4）仆步压腿<br/>（5）压肩（6）压腰</p> <p>要求：教师口令、领操；教师适时指挥、明确动作要求；学生在教师带领下进行热身练习；精神饱满、动作到位。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 2</p> </div> <p><b>三、基本部分</b></p> |   |           |

### 1、课程介绍

- (1) 《大学体育与健康》课程简介
- (2) 课程的性质、特点、要求以及学习方法
- (3) 课堂教学内容

### 2、任务引入，本节课任务

教师提问： 同学们喜欢运动么？参加运动是为了什么呢？

### 3、武术概况介绍（进行知识讲解，做好知识储备）

#### (1) 武术的起源及发展

武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾的相互变化的规律编成徒手或器械的各种套路。武术是一种增强体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。

#### (2) 武术起源于生产

武术是我国传统的民族体育项目。武术起源于生产和生产劳动。早在五六十万年前的旧石器时期，人们为了生存，用些石器、木棍等打猎、捕鱼，又同野兽相斗，这样，人们逐渐获得了使用武器和格斗技能，它是武术格斗技术的萌芽。随着原始生产工具的进化，尤其是它的实际效用，为后来的武术技术“劈、刺、砍、扎、等奠定了基础。人们把生产斗争，阶级斗争中获得的一切知识、技术，不断地加以总结，传授给青年一代。

#### (3) 原始战争的出现，促进武术向军事战斗技能发展

原始部落战争的实践，使武术在已有了狩猎的格斗和捕杀技能的同时，又有了军事战斗技能的发展，后来的武术运动，其内容就大都近于军事战斗技能而远于狩猎技能了。

#### (4) 强身除病的客观要求使武术成为体育的一种手段

人们为了增强体质，减少疾病，逐渐就有了对体育的要求，在原始社会末期，人们已创造了一种唤作“舞”的运动形式来进行锻炼筋骨，活动关节。唐、宋朝时，才开始有简朴的武术套路。例：李白的剑舞。强身除病的客观要求使武术成为体育的一种手段。

#### (5) 解放后武术运动的发展

新中国成立以后，党和政府十分关怀人民的健康，重视民族体育文化遗产的继承和发展，一九五六年国家体委把武术列为竞赛项目同时整理出版了《简化太极拳》，《初级长拳》，《初级剑术》，《初级刀术》，《初级枪术》，《初级棍术》等书籍和挂图。并有了全国武术统编教材。1982年召开了全国武术会议，1990年将武术列入全运会的竞赛项目。并多次举办国际武术邀请赛。从此，国内外武术发展的更快。武术集体项目的比赛场地为16\*14。当运动员身体任何部位开始动作时比赛开始计时。武术具有一定的审美价值，主要表现在攻击技艺美。武术的核心技术是攻技术。运动员比赛套路中中断允许重练，但必须扣1分。剑术是以刺、点、劈、撩、挂、削、点、崩、截等剑法所组成的套路练习。它的特点是当中轻快、身法矫捷、富于韵律感。初级剑术共分为四段32动。刀术以劈、砍、撩、挂、挑、刺、缠头、裹脑等刀法所组成的套路练习。它的特点是勇猛、快速。初级刀术共分为四段32动。

### 4、武术的特点和作用

#### (1) 既有搏斗运动更有套路运动

中国武术的最大特点是：既有相击形式的搏斗运动，更有舞练形式的套路运动，武术是由军事技能发展为搏斗运动的体育项目。武术一直是循着相击的搏斗运动和舞练的套路运动这两种形式向前发展的。后来随着岁月的流逝，套路运动在发展过程中逐步占有了武术的主要地位，而且内容、形式、流派越来越绚丽多彩。

通过套路运动的练习，有利于发展人体的速度、力量、灵敏、协调和耐力素质，以及勇猛、顽强、坚忍不拔的意志。

#### (2) 具有攻防技击性

攻防技击是武术运动的主要特点，即使是套路运动，在它的动作和练法中，一般也都具有攻防技击的意义。

人们通过武术的锻炼，不仅能够增强体质，而且能够掌握一些格斗的攻防技术，为国防建设服务。

(3) 具有内外合一、形神兼备的练功方法

所谓内、指的是心、神、意、气等内在的心志活动和气息运行。所谓外，指的是手、眼、身、法、步等外在的形体运动。

这种练功方法，对内能够理脏腑、理经脉、调精神。对外能够利关节、强筋骨、壮体魄，使身心得到全面的锻炼。

(4) 具有广泛的适应性

武术运动不仅锻炼价值高，而且内容丰富，形式多样，不同的拳术和器械有着不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量。武术运动不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地和器材的限制，人们可以根据自己的需要和条件，选择合适自己的项目进行锻炼。

### 5、武术的内容、分类

(1) 拳术：

长拳：流传于中国北方各地拳种的统称，是查、华、炮、洪、戳脚、翻子、少林、六合、燕青拳术的总称。

太极拳：陈氏、杨氏、吴氏、孙氏、武氏、和式、简化太极拳、48式太极拳、竞赛套路等。

南拳：流传于中国南方各地拳种的统称，是洪、刘、蔡、李、莫等拳术的总称。

形意拳、八卦、八极

通臂、劈挂、翻子

地趟拳、象形拳

查、华、炮、红、少林拳等

内家拳是以练气为主，讲究内修；外家拳是练力为主，讲究外型。从人的外表看，练内家拳的和一般不练武的区别不大，练外家拳就不一样了，看上去就比较强壮，肌肉发达！要说内家拳和外家拳的区别，从外型上看区别不是很大，从方法上就区别比较大了；外家拳讲究“内练一口气，外练筋骨皮”，是以练身体的速度、力量、技巧等为主，在技击方面，效果比较快；而内家拳就不一样了，内家拳注重的不是速度、力量、技巧的训练，而是以开发人体内在的潜能、健身为主，在技击上讲究技巧和自身内力的培养。气功可以被内、外家拳借鉴过来使用，不是内家拳所独有的。

内家拳和外家拳共有的特点就是六力合一。

“心与意合，意与气合，气与力合，手与足合，肩与胯合，肘与膝合”是众所周知的内家拳的最基本的修炼原则，又叫内外三合论。“心与意合，意与气合，气与意合”为内三合，是神意内敛的修炼法要，又是达到“炼神还虚”功夫艺境的不可或缺的心法匹配的要求，“手与足合，肩与胯合，肘与膝合”为外三合，是筋骨外形的修炼法要，又是达到“上下相随”的功夫艺境必不可少的身法匹配的要求，因此内外三合的理论原则贯彻了整个传统武术修炼的全过程，成为了修炼传统武术的行[心]为准则！！

外三合最简单理解就是：手脚上下合，肩膀中间合，肘膝关节合。有了外三合你才能进入到内三合的修为。也是就是内外六力合一。

以练速度力量、主动进攻为主为外家；以练气力，以首为主多为内家。

以少林拳为代表，主张主动进攻，以速度及力量制胜，为外家；以八卦、太极、形意等为代表的，主张彼不动、己不动，彼欲动、己先动，看准对方意图后伺机出动！

动作幅度比较大的，一般为外家；动作短促的一般为内家！

外家拳一般出拳都出到底，内家拳一般都会留有一些空间为防守做准备。

李小龙截拳道之所以厉害是因外太以内家为基础，后练外家，博采众家之长，所以无人能及，而现在的家拳道好像已经演变成了外加拳，所以很难再出第二个李小龙了！

(2) 器械

短器械：刀、剑、匕首

长器械：枪、棍、朴刀、大刀

双器械：双刀、双剑、双匕首、双钩

软器械：三节棍、九节鞭、绳镖、流星锤

(3) 对练：徒手对练、器械对练、徒手和器械对练

(4) 集体表演：六人以上的徒手和器械的集体表演，允许配乐。

集体表演的特点：队伍整齐、动作协调一致、风格鲜明。

(5) 攻防技术：短兵、散打、推手

### 6、武术的基本功和基本动作

肩臂练习：压肩、单臂绕环、双臂绕环、仆步抡拍

腰部练习：前俯腰、甩腰、下腰、涮腰

腿部练习：正、侧、反压腿、搬腿、劈腿、踢腿、扫腿

直摆性腿法：正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿、飞脚击响

屈伸性腿法：弹踢、蹬踢、侧踹

手型手法练习：手型：拳、掌、钩，手法：冲拳、架拳、栽拳、劈拳、推掌、亮掌、穿掌、劈掌、挑掌、摆掌

步型步法练习：步型：弓、马、仆、虚、歇、丁步、坐盘，步法：击步、垫步、弧形步

跳跃练习：腾空飞脚、大跃步前穿、旋风脚、腾空摆莲

平衡练习：提膝平衡、燕式平衡、探海平衡

跌、打、滚翻：抢背、鲤鱼打挺、乌龙绞柱、侧空翻、旋子

组合练习：五步拳、腾空飞脚组合等

### 7、练习武术基本功应该注意的问题

武术基本功的内容和训练手段是丰富多样的，应注意以下几点：

(1) 学时要有浅入深，循序渐进。可以先学一些压腿、踢腿、弓步、马步和冲拳、抡臂以及活腰等动作，把专项训练手段和基本动作结合起来练。

(2) 养成正确姿势的习惯：可以放低高度，用力要顺。

(3) 坚持经常，持之以恒。只有坚持经常练，才能提高身体的素质和机能，掌握住带有规律性的东西。

### 8、教师带领学生分析总任务；启发学生，学生以小组为单位讨论任务的实施方法

学生以小组为单位形成分析材料

(1) 以小组为单位，根据组内任务分配，各自完成自己的任务；

(2) 组内交流，汇聚成果

(3) 准备交流材料

### 9、各组分别就自己的成果向全班同学呈现解说，学生分别对自己、对小组、对他人进行评价

## 四、结束部分

1、放松活动

2、集合、总结


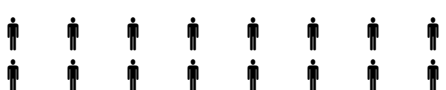
3、下课、值日生收拾器材

要求：认真做好放松活动，集合迅速整齐。

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>场地器材</b>               |  |
| 田径场                       |  |
| <b>课后作业</b>               |  |
| 课后根据自己的实际情况，制定一份切实可行的锻炼计划 |  |
| <b>小结/课后反思</b>            |  |
|                           |  |



## 第二周

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 授课章节  | 武术套路基本功  |           |
| 课时安排  | 2 课时   |           |
| 教学课型  | 讲授课  |           |
| 教学目的与要求   | 1、通过学习基本姿势，使学生初步掌握基本技术；<br>2、促进学生个性发展，培养学生分析问题与解决问题的能力；<br>3、培养学生的学习能力和技术能力，了解武术运动发展概况及锻炼价值； |           |
| 教学重点  | 武术基本步型   |           |
| 教学难点  | 武术基本腿法   |           |
| 教学方法  | 课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学、研究性教学、提问式教学、课程设计、师生互动   |           |
| 教学手段  | 传统讲授、多媒体教学、网络教学、远程教学、影视  |           |
| 教学内容  | 武术套路基本功  |           |
| <b>教学过程</b>   |  | <b>备注</b> |
| <p><b>一、开始部分</b></p> <p>1、体委整队，报告人数<br/>2、师生问好，宣布本节课内容、目标<br/>3、检查服装，安排见习生</p> <p>要求：教师检查常规；提出学习内容和要求；学生明确教学目标；队伍整齐、精神饱满。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 1</p> </div> <p><b>二、准备部分</b></p> <p>1、慢跑热身，绕田径场 2 圈<br/>2、关节操：（1）扩胸运动（2）振臂运动（3）体转运动（4）腹背运动<br/>（5）弓步压腿（6）仆步压腿（7）拉伸大臂（8）互相压肩<br/>3、柔韧拉伸：（1）正压腿（2）侧压腿（3）弓步压腿（4）仆步压腿<br/>（5）压肩（6）压腰</p> <p>要求：教师口令、领操；教师适时指挥、明确动作要求；学生在教师带领下进行热身练习；精神饱满、动作到位。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 2</p> </div> <p><b>三、基本部分</b></p> |  |           |

### 1、武术基本功

(1) 武术基本手型：

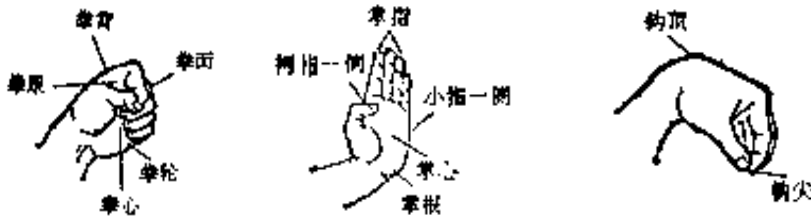


图 3

①拳：五指并拢卷握，拳面要平，拇指屈于食指和中指第二指节处，为拳。

②掌：拇指弯曲扣在虎口处，其余四指伸直向后伸张，为掌。

③勾：五指指尖捏拢屈腕，为勾。

(2) 武术基本步型：

#### ①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。

#### 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。

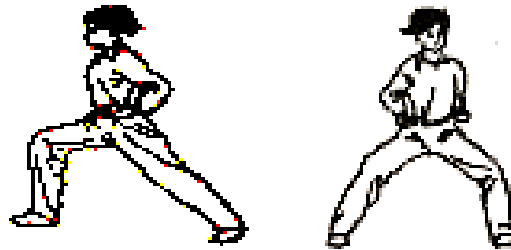


图 4

#### 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。

#### 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。

要点：挺胸、立腰、开髋，全脚掌着地。

#### 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。

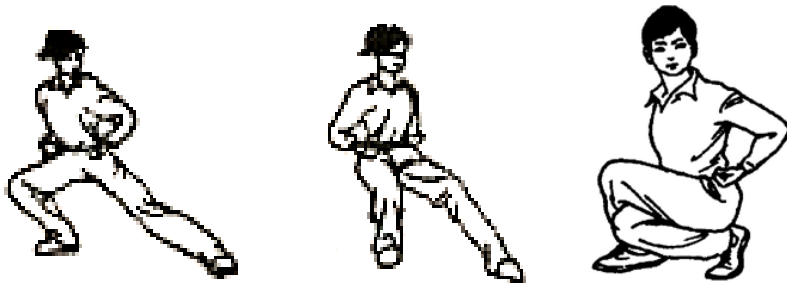


图 5

(3) 肩部练习

压肩、单双臂绕环、仆步抡拍

(4) 腰部练习

前俯腰、涮腰、下腰

(5) 拳法练习

马步冲拳、弓步冲拳、转换冲拳

(6) 腿法练习

正踢腿、里合腿、外摆腿、侧踢腿

2、武术基本功腿法

(1) 正踢腿

动作要领：并步亮掌，目视前方。左脚向前迈半步，左腿伸直支撑，右脚跟提起。右腿伸直，脚尖勾紧向上踢起，踢腿过腰时迅猛加速。右脚保持适度紧张向下收落，脚面绷直轻落地面。收腹、立腰、挺胸、脚尖勾起绷落或勾起勾落。

要求：两腿膝关节挺直，多做手扶支撑物的一腿连续快速的踢腿练习以增强腿部肌肉速度和力量，并要求收髋，下颏、头上顶，立腰，收腹，踢腿过腰后加速，脚尖勾紧踢腿要有寸劲。

(2) 侧踢腿

动作要领：并步站立，立掌侧平撑；目视前方。右脚向前盖步，身体右转，左脚脚尖勾起向左耳部踢起；同时，右臂上举亮掌，左臂屈肘左掌立于右胸前。左脚快速下落，脚面绷平轻落地面，左右交替练习。

要求：挺胸、立腰、侧身、开髋，支撑腿脚尖外展，上体右转侧立，摆动腿快速向耳侧踢起。

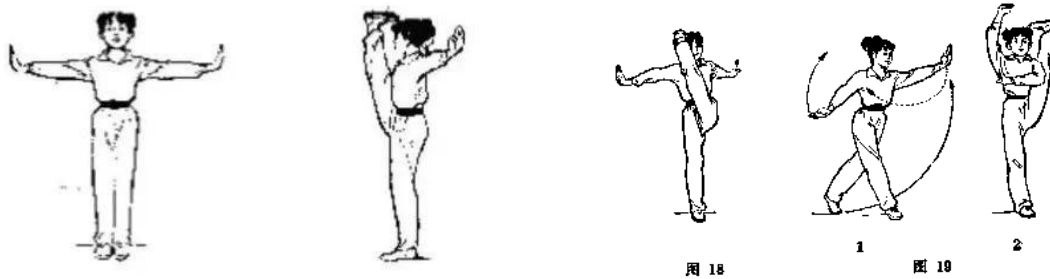


图 6

(3) 里合腿

动作要领：并步站立；两掌侧平举。左脚向前半步，右脚尖勾起，向右侧上方直腿踢起，经头前向左侧上方直腿摆动，形如扇形；而后保持适度的紧张下落，脚前掌轻着地面，左右两腿交替练习。

要求：加强压腿劈叉等柔韧性练习。合腿时可由低渐高，加大外摆幅度。

(4) 外摆腿

动作要领：并步站立；两掌侧平举；目视前方。左脚上步支撑，右脚脚尖绷直向左侧上方直腿踢摆，经头前向右侧上方踢摆，然后快速下落，成预备姿势。左右两腿依次交替练习。要求挺胸、立腰、收腹、开髋，如同扇形，先踢后摆，加大幅度。

要求：加强压腿劈叉等柔韧性练习。摆腿时可由低渐高，加大外摆幅度。



图 7

教法：1、示范 2、讲解 3、领做 4、口令指挥法 5、纠正错误 6、重复练习法 7、典型示范法 8、督促指导法。

组织如图：



图 8

要求：按动作要领完成练习，并注意动作的规范性。

四、结束部分

- 1、放松活动
- 2、集合、总结
- 3、下课、值日生收拾器材

要求：认真做好放松活动，集合迅速整齐。

场地器材

田径场


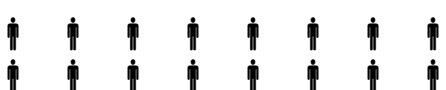
课后作业

课后根据自己的实际情况，制定一份切实可行的锻炼计划

小结/课后反思

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

### 第三周

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 授课章节  | 初级长拳三路预备式  |           |
| 课时安排  | 2 课时   |           |
| 教学课型  | 讲授课  |           |
| 教学目的与要求   | 1、通过学习基本姿势，使学生初步掌握基本技术；<br>2、促进学生个性发展，培养学生分析问题与解决问题的能力；<br>3、培养学生的学习能力和技术能力，了解武术运动发展概况及锻炼价值； |           |
| 教学重点  | 预备式  |           |
| 教学难点  | 虚步亮掌   |           |
| 教学方法  | 课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学、研究性教学、提问式教学、课程设计、师生互动   |           |
| 教学手段  | 传统讲授、多媒体教学、网络教学、远程教学、影视  |           |
| 教学内容  | 初级长拳三路预备式  |           |
| <b>教学过程</b>   |  | <b>备注</b> |
| <p><b>一、开始部分</b></p> <p>1、体委整队，报告人数<br/>2、师生问好，宣布本节课内容、目标<br/>3、检查服装，安排见习生</p> <p>要求：教师检查常规；提出学习内容和要求；学生明确教学目标；队伍整齐、精神饱满。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 1</p> </div> <p><b>二、准备部分</b></p> <p>1、慢跑热身，绕田径场 2 圈<br/>2、关节操：（1）扩胸运动（2）振臂运动（3）体转运动（4）腹背运动<br/>                  （5）弓步压腿（6）仆步压腿（7）拉伸大臂（8）互相压肩<br/>3、柔韧拉伸：（1）正压腿（2）侧压腿（3）弓步压腿（4）仆步压腿<br/>                  （5）压肩（6）压腰</p> <p>要求：教师口令、领操；教师适时指挥、明确动作要求；学生在教师带领下进行热身练习；精神饱满、动作到位。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 2</p> </div> <p><b>三、基本部分</b></p> |  |           |

### 1、复习武术基本功

(1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 里合腿 (4) 外摆腿

### 2、学习初级长拳第三路预备势

两脚并步站立，两臂垂于身体两侧，五指并拢贴靠腿外侧，眼向前平视（图一）。

要点：头要端正，颈微收，挺胸，塌腰，收腹。



图一

#### (1) 虚步亮掌

① 右脚向右后方撤步成左弓步。右掌向右、向上、向前划弧，掌心向上；左臂屈肘，左掌提至腰侧，掌心向上。目视右掌（图二之1）。

② 右腿微屈，重心后移。左掌经胸前从右臂上向前穿出伸直；右臂屈肘，右掌收至腰侧，掌心向上。目视左掌（图二之2）。

③ 重心继续后移，左脚稍向右移，脚尖点地，成左虚步。左臂内旋向左、向后划弧成勾手，勾尖向上；右手继续向后、向右、向前上划弧，屈肘抖腕，在头前上方成亮掌（即横掌），掌心向前，掌指向左。目视左方（图二之3）。

要点：三个动作必须连贯。成虚步时，重心落于右腿上，右大腿与地面平行。左腿微屈，脚尖点地。



图二1



图二2



图二3

#### (2) 并步对拳

① 右腿蹬直，左腿提膝，脚尖里扣，上肢姿势不变（图三之1）。

② 左脚向前落步，重心前移。左臂屈肘，左勾手变掌经左肋前伸；右臂外旋向前下落于左掌右侧，两掌同高，掌心均向上（图三之2）。

③ 右脚向前上一步，两臂下垂后摆（图三之3）。

④ 左脚向右脚并步，两臂向外向上经胸前屈肘下按，两掌变拳，拳心向下，停于小腹前。目视左侧（图三之4）。

要点：并步后挺胸、塌腰。对拳、并步、转头要同时完成。



教法：1、示范 2、讲解 3、领做 4、口令指挥法 5、纠正错误 6、重复练习法 7、典型示范法 8、督促指导法。

组织如图：

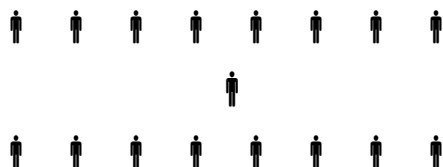


图 4

要求：按动作要领完成练习，并注意动作的规范性。

4、素质练习

- (1) 俯卧撑 30×3 组
- (2) 仰卧起坐 30×3 组
- (3) 抱膝跳 30×3 组

四、结束部分

- 1、放松活动
- 2、集合、总结
- 3、下课、值日生收拾器材

要求：认真做好放松活动，集合迅速整齐。

场地器材

田径场

课后作业



课后根据自己的实际情况，制定一份切实可行的锻炼计划

小结/课后反思



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

## 第四周

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 授课章节  | 初级长拳三路第一节  |           |
| 课时安排  | 2 课时   |           |
| 教学课型  | 讲授课  |           |
| 教学目的与要求   | 1、通过学习基本姿势，使学生初步掌握基本技术；<br>2、促进学生个性发展，培养学生分析问题与解决问题的能力；<br>3、培养学生的学习能力和技术能力，了解武术运动发展概况及锻炼价值； |           |
| 教学重点  | 第一节动作要领  |           |
| 教学难点  | 弹腿冲拳   |           |
| 教学方法  | 课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学、研究性教学、提问式教学、课程设计、师生互动   |           |
| 教学手段  | 传统讲授、多媒体教学、网络教学、远程教学、影视  |           |
| 教学内容  | 初级长拳三路第一节  |           |
| <b>教学过程</b>   |  | <b>备注</b> |
| <p><b>一、开始部分</b></p> <p>1、体委整队，报告人数<br/>2、师生问好，宣布本节课内容、目标<br/>3、检查服装，安排见习生</p> <p>要求：教师检查常规；提出学习内容和要求；学生明确教学目标；队伍整齐、精神饱满。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 1</p> </div> <p><b>二、准备部分</b></p> <p>1、慢跑热身，绕田径场 2 圈<br/>2、关节操：（1）扩胸运动（2）振臂运动（3）体转运动（4）腹背运动<br/>                  （5）弓步压腿（6）仆步压腿（7）拉伸大臂（8）互相压肩<br/>3、柔韧拉伸：（1）正压腿（2）侧压腿（3）弓步压腿（4）仆步压腿<br/>                  （5）压肩（6）压腰</p> <p>要求：教师口令、领操；教师适时指挥、明确动作要求；学生在教师带领下进行热身练习；精神饱满、动作到位。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 2</p> </div> <p><b>三、基本部分</b></p> |  |           |

1、复习武术基本功

(1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 里合腿 (4) 外摆腿

2、学习长拳三路第一节

(1) 弓步冲拳

①左脚向左上一步，脚尖向斜前方；右腿微屈，成半马步。左臂向上向左格打，拳眼向后，拳与肩同高；右拳收至腰侧，拳心向上。目视左拳(图四之1)。

②右腿蹬直成左弓步。左拳收至腰侧，拳心向上，右拳向前冲出，高与肩平，拳眼向上。目视右拳(图四之2)。

要点：成弓步时，右腿充分蹬直，脚跟不要离地。冲拳时，尽量转腰顺肩。

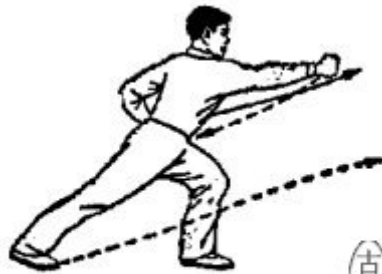
(2) 弹腿冲拳

①重心前移至左腿，右腿屈膝提起，脚面绷直，猛力向前弹出伸直，高与腰平。右拳收至腰侧；左拳向前冲出。目视前方(图五)。

要点：支撑腿可微屈，弹出的腿要用爆发力，力点达于脚尖。



图四 1



图四 2



图五



(3) 马步冲拳

右脚向前落步，脚尖里扣，上体左转。左拳收至腰侧，两腿下蹲成马步；右拳向前冲出。目视右拳(图六)。

要点：成马步时，大腿要平，两脚平行，脚跟外蹬，挺胸、塌腰。

(4) 弓步冲拳

①上体右转 90°，右脚尖外撇向斜前方，成半马步。右臂屈肘向右格打，拳眼向后。目视右拳(图七之1)。

②左腿蹬直成右弓步。右拳收至腰侧；左拳向前冲出。目视左拳(图七之2)。

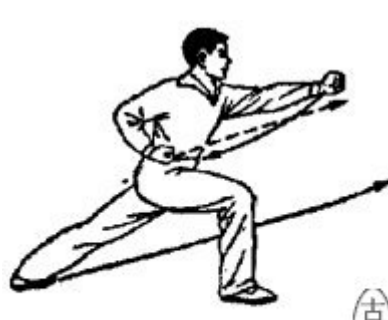
要点：与本节的弓步冲拳相同，惟左右相反。



图六



图七 1



图七 2



教法：1、示范 2、讲解 3、领做 4、口令指挥法 5、纠正错误 6、重复练习法 7、典型示范法 8、督促指导法。

组织如图：

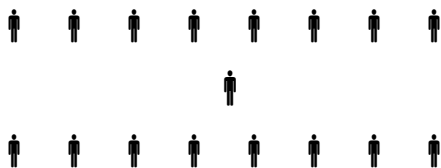


图 4

要求：按动作要领完成练习，并注意动作的规范性。

**3、素质练习**

- (1) 俯卧撑      30×3 组
- (2) 仰卧起坐    30×3 组
- (3) 抱膝跳      30×3 组

**四、结束部分**

- 1、放松活动
- 2、集合、总结
- 3、下课、值日生收拾器材

要求：认真做好放松活动，集合迅速整齐。

**场地器材**



田径场

**课后作业**

课后根据自己的实际情况，制定一份切实可行的锻炼计划

**小结/课后反思**

## 第五周

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 授课章节  | 初级长拳三路第二节  |           |
| 课时安排  | 2 课时   |           |
| 教学课型  | 讲授课  |           |
| 教学目的与要求   | 1、通过学习基本姿势，使学生初步掌握基本技术；<br>2、促进学生个性发展，培养学生分析问题与解决问题的能力；<br>3、培养学生的学习能力和技术能力，了解武术运动发展概况及锻炼价值； |           |
| 教学重点  | 第二节动作要领  |           |
| 教学难点  | 大跃步前穿  |           |
| 教学方法  | 课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学、研究性教学、提问式教学、课程设计、师生互动   |           |
| 教学手段  | 传统讲授、多媒体教学、网络教学、远程教学、影视  |           |
| 教学内容  | 初级长拳三路第二节  |           |
| <b>教学过程</b>   |  | <b>备注</b> |
| <p><b>一、开始部分</b></p> <p>1、体委整队，报告人数<br/>2、师生问好，宣布本节课内容、目标<br/>3、检查服装，安排见习生</p> <p>要求：教师检查常规；提出学习内容和要求；学生明确教学目标；队伍整齐、精神饱满。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 1</p> </div> <p><b>二、准备部分</b></p> <p>1、慢跑热身，绕田径场 2 圈<br/>2、关节操：（1）扩胸运动（2）振臂运动（3）体转运动（4）腹背运动<br/>（5）弓步压腿（6）仆步压腿（7）拉伸大臂（8）互相压肩<br/>3、柔韧拉伸：（1）正压腿（2）侧压腿（3）弓步压腿（4）仆步压腿<br/>（5）压肩（6）压腰</p> <p>要求：教师口令、领操；教师适时指挥、明确动作要求；学生在教师带领下进行热身练习；精神饱满、动作到位。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 2</p> </div> <p><b>三、基本部分</b></p> |  |           |

1、复习武术基本功

(1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 里合腿 (4) 外摆腿

2、学习长拳三路第二节

(1) 弹腿冲拳

重心前移至右腿，左腿屈膝提起，脚面绷直，猛力向前弹出伸直，高与腰平。左拳收至腰侧，右拳向前冲出。目视前方 (图八)。

要点：与本节的弹腿冲拳相同。

(2) 大跃步前穿

①左腿屈膝。右拳变掌内旋，以手背向下挂至左膝外侧，上体前倾。目视右手 (图九之1)。

②左脚向前落步，两腿微屈。右掌继续向后挂，左拳变掌，向后向下伸直。目视右掌 (图九之2)。

③右腿屈膝向前提起，左腿立即猛力蹬地向前跃出。两掌向前向上划弧摆起。目视左掌 (图九之3)。

④右腿落地全蹲，左腿随即落地向前铲出成仆步。右掌变拳抱于腰侧，左掌由上向右向下划弧成立掌，停于右胸前。目视左脚 (图九之4)。

要点：跃步要远，落地要轻，落地后立即接做下一个动作。



(3) 弓步击掌

①右腿猛力蹬直成左弓步。左掌经左脚面向后划弧至身后成勾手，左臂伸直，勾尖向上，右拳由腰侧变掌向前推出，掌指向上，掌外侧向前，目视右掌 (图十)。

(4) 马步架掌

①重心移至两腿中间，左脚脚尖里扣成马步，上体右转。右臂向左侧平摆，稍屈肘；同时左勾手变掌由后经左腰侧从右臂内向前上穿出，掌心均朝上。目视左手 (图十一之1)。

②右掌立于左胸前；左臂向左上屈肘抖腕亮掌于头部左上方，掌心向前。目右转视

(图十一之 2)。

要点：马步同前。



教法：1、示范 2、讲解 3、领做 4、口令指挥法 5、纠正错误 6、重复练习法 7、典型示范法 8、督促指导法。

组织如图：

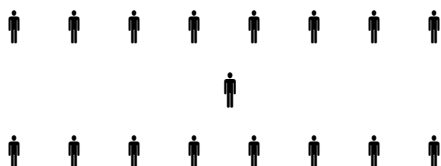


图 4

要求：按动作要领完成练习，并注意动作的规范性。

### 3、素质练习

- (1) 俯卧撑 30×3 组
- (2) 仰卧起坐 30×3 组
- (3) 抱膝跳 30×3 组

### 四、结束部分

- 1、放松活动
- 2、集合、总结
- 3、下课、值日生收拾器材

要求：认真做好放松活动，集合迅速整齐。

### 场地器材

田径场

### 课后作业



课后根据自己的实际情况，制定一份切实可行的锻炼计划

小结/课后反思

|         |  |
|---------|--|
| 小结/课后反思 |  |
|         |  |



## 第六周

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 授课章节  | 初级长拳三路第一段复习  |           |
| 课时安排  | 2 课时   |           |
| 教学课型  | 讲授课  |           |
| 教学目的与要求   | 1、通过学习基本姿势，使学生初步掌握基本技术；<br>2、促进学生个性发展，培养学生分析问题与解决问题的能力；<br>3、培养学生的学习能力和技术能力，了解武术运动发展概况及锻炼价值； |           |
| 教学重点  | 第一段动作要领  |           |
| 教学难点  | 大跃步前穿  |           |
| 教学方法  | 课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学、研究性教学、提问式教学、课程设计、师生互动   |           |
| 教学手段  | 传统讲授、多媒体教学、网络教学、远程教学、影视  |           |
| 教学内容  | 初级长拳三路第一段复习  |           |
| <b>教学过程</b>   |  | <b>备注</b> |
| <p><b>一、开始部分</b></p> <p>1、体委整队，报告人数<br/>2、师生问好，宣布本节课内容、目标<br/>3、检查服装，安排见习生</p> <p>要求：教师检查常规；提出学习内容和要求；学生明确教学目标；队伍整齐、精神饱满。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 1</p> </div> <p><b>二、准备部分</b></p> <p>1、慢跑热身，绕田径场 2 圈<br/>2、关节操：（1）扩胸运动（2）振臂运动（3）体转运动（4）腹背运动<br/>（5）弓步压腿（6）仆步压腿（7）拉伸大臂（8）互相压肩<br/>3、柔韧拉伸：（1）正压腿（2）侧压腿（3）弓步压腿（4）仆步压腿<br/>（5）压肩（6）压腰</p> <p>要求：教师口令、领操；教师适时指挥、明确动作要求；学生在教师带领下进行热身练习；精神饱满、动作到位。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 2</p> </div> <p><b>三、基本部分</b></p> |  |           |

**1、复习武术基本功**

- (1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 里合腿 (4) 外摆腿

**2、复习长拳三路预备式**

- (1) 虚步亮掌
- (2) 并步对拳

**3、复习长拳三路第一段**

- (1) 弓步冲拳
- (2) 弹腿冲拳
- (3) 马步冲拳
- (4) 弓步冲拳
- (5) 弹腿冲拳
- (6) 大跃步前穿
- (7) 弓步击掌
- (8) 马步架掌

教法：1、示范 2、讲解 3、领做 4、口令指挥法 5、纠正错误 6、重复练习法 7、典型示范法 8、督促指导法。

组织如图：

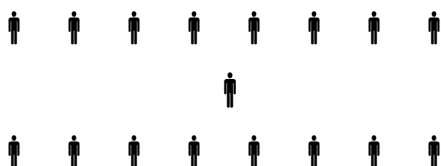


图 4

要求：按动作要领完成练习，并注意动作的规范性。

**3、素质练习**

- (1) 俯卧撑      30×3 组
- (2) 仰卧起坐    30×3 组
- (3) 抱膝跳      30×3 组

**四、结束部分**

- 1、放松活动
- 2、集合、总结
- 3、下课、值日生收拾器材

要求：认真做好放松活动，集合迅速整齐。

**场地器材**



田径场

**课后作业**

课后根据自己的实际情况，制定一份切实可行的锻炼计划

|         |  |
|---------|--|
|         |  |
| 小结/课后反思 |  |
|         |  |

## 第七周

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 授课章节  | 初级长拳三路第三节  |           |
| 课时安排  | 2 课时   |           |
| 教学课型  | 讲授课  |           |
| 教学目的与要求   | 1、通过学习基本姿势，使学生初步掌握基本技术；<br>2、促进学生个性发展，培养学生分析问题与解决问题的能力；<br>3、培养学生的学习能力和技术能力，了解武术运动发展概况及锻炼价值； |           |
| 教学重点  | 第三节动作要领  |           |
| 教学难点  | 虚步挑掌   |           |
| 教学方法  | 课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学、研究性教学、提问式教学、课程设计、师生互动   |           |
| 教学手段  | 传统讲授、多媒体教学、网络教学、远程教学、影视  |           |
| 教学内容  | 初级长拳三路第三节  |           |
| <b>教学过程</b>   |  | <b>备注</b> |
| <p><b>一、开始部分</b></p> <p>1、体委整队，报告人数<br/>2、师生问好，宣布本节课内容、目标<br/>3、检查服装，安排见习生</p> <p>要求：教师检查常规；提出学习内容和要求；学生明确教学目标；队伍整齐、精神饱满。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 1</p> </div> <p><b>二、准备部分</b></p> <p>1、慢跑热身，绕田径场 2 圈<br/>2、关节操：（1）扩胸运动（2）振臂运动（3）体转运动（4）腹背运动<br/>（5）弓步压腿（6）仆步压腿（7）拉伸大臂（8）互相压肩<br/>3、柔韧拉伸：（1）正压腿（2）侧压腿（3）弓步压腿（4）仆步压腿<br/>（5）压肩（6）压腰</p> <p>要求：教师口令、领操；教师适时指挥、明确动作要求；学生在教师带领下进行热身练习；精神饱满、动作到位。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图 2</p> </div> <p><b>三、基本部分</b></p> |  |           |

1、复习武术基本功

(1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 里合腿 (4) 外摆腿

2、学习长拳三路第三节

(1) 虚步栽拳

①右脚蹬地，屈膝提起；左腿伸直，以前脚掌为轴向右后转体 180°。右掌由左胸前向下经右腿外侧向后划弧成勾手；左臂随体转动并外旋，使掌心朝右。目视右手（图十二之 1）。

②右脚向右落地，重心移至右腿上，下蹲成左虚步。左掌变拳下落于左膝上，拳眼向里，拳心向后；右勾手变拳，屈肘向上架于头右上方，拳心向前。目视左方（图十二之 2）。

(2) 提膝穿掌

①右腿稍伸直。右拳变掌收至腰侧、掌心向上，左拳变掌由下向左向上划弧盖压于头上方，掌心向前（图十三之 1）。

②右腿蹬直，左腿屈膝提起，脚尖内扣。右掌从腰侧经左臂内向右前上方穿出，掌心向上，左掌收至右胸前成立掌。目视右掌（图十三之 2）。

要点：支撑腿与右臂充分伸直。



图十二 1



图十二 2



图十三 1



图十三 2

(3) 仆步穿掌

右腿全蹲，左腿向左后方铲出成左仆步。右臂不动，左掌由右胸前向下经左腿内侧，向左脚面穿出。目随左掌转视（图十四）。

(4) 虚步挑掌

①右腿蹬直，重心前移至左腿，成左弓步。右掌稍下降，左掌随重心前移向前挑起（图十五之 1）。

②右脚向左前方上步，左腿半蹲，成右虚步。身体随上步左转 180°。在右脚上步的同时，左掌由前向上向后划弧成立掌，右掌由后向下向前上挑起成立掌，指尖与眼平。目视右掌（图十五之 2）。

要点：上步要快，虚步要稳。

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/376053134102010212>

