

水平四（七年级）

《拳脚生风传古韵·步稳身正承武魂》 ——武术健身长拳教学设计

执教老师：陈禄 指导老师：黄典毅、林义辉

2026-04-23

水平四（初中）

武术健身长拳教学设计

一、主题：武术健身长拳—弹踢穿顶组合动作

二、学情分析

初一学生普遍处于 12-14 岁青春发育高峰期，身高体重增长显著，但学生的身体素质和体能水平差异较大，大部分学生的力量素质和协调性较差。一方面需要关注技能学习的同时，也要关注其体能发展；从心理上，学生活泼好动，具有较强的表现欲，渴望得到同学的赞同和教师的肯定，对体育课有浓厚兴趣。但是七年级的学生处于青春期，表现为自信心不足、意志力薄弱等特点，对套路动作学习和展示缺乏足够的自信心，容易产生畏难情绪，所以在教学中要激发她们的学练兴趣、提高她们参与学习的积极性和主动性，多以合作练习、集体研讨、相互评价等方式为主，通过个人学习、小组展示、多维评价，让学生接受、喜欢并热爱武术运动。

三、教材（内容）解析

主教材：《健身长拳》是人教版初中体育与健康（水平四·七年级）的核心武术教材，为入门级基础套路，全套共 10 式，以动作舒展、节奏鲜明、攻防实用为核心特征，是学生系统接触武术基本功、传承武术文化的关键载体。《健身长拳》是一套“基础、实用、育人、文化”四位一体的初中武术教材既符合新课标核心素养要求，又贴合初中生身心发展规律：以简单技法夯实武术基础，以攻防内涵提升实用价值，以武德文化塑造健全人格，是学生接触中华武术、养成终身运动习惯的优质入门内容。

四、课时设计理念

本课以《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》为依据，遵循“健康第一”的指导思想，贯彻落实立德树人根本任务，培育学生的核心素养。教学中以学生的全面发展为中心，结合思政教育进课堂及学生的身心发展特点，积极探索“教会、勤练、常赛、精评”的教学模式，增加课堂学练趣味、直观、互动、有效，实现高效课堂。

五、教学目标

根据教材特点和学生学习能力及身心特点制定以下四个教学目标：

1. 认知目标：能够清楚弹踢穿顶组合动作的动作方法、动作要领和攻防演练，能够劲力充沛、动作连贯，并突显出武术的“精、气、神”；在健身长拳演练和比赛中，能够从动作演练、动作规格的完成程度进行评价，有效提升运动能力。

2. 技能目标：在弹踢穿顶实战演练中掌握自我防卫方法，遇到危险情境能够帮

助自己与同伴合理避险和自我保护；在小组竞赛中能与同伴相互交流、互相帮助，合作完成小组任务，提升团队协作能力。

3. 体能目标：通过技能和体能的练习，发展学生上肢肌肉、腰腹、下肢肌肉及核心力量，提高学生快速反应能力、有氧耐力、灵敏和协调性。

4. 情感目标：培养坚忍不拔、顽强拼搏的武术精神；在小组竞赛中，能胜任各种角色，尊重规则、尊重裁判、尊重对手，树立良好的规则意识与武德精神，体悟“自强不息、厚德载物”的民族精神，增强民族认同感。

六、教学重点和难点

教学重点：“钩手弹踢”的劲力充沛。

教学难点：“上步顶肘”的上下肢协同发力。

七、资源与工具

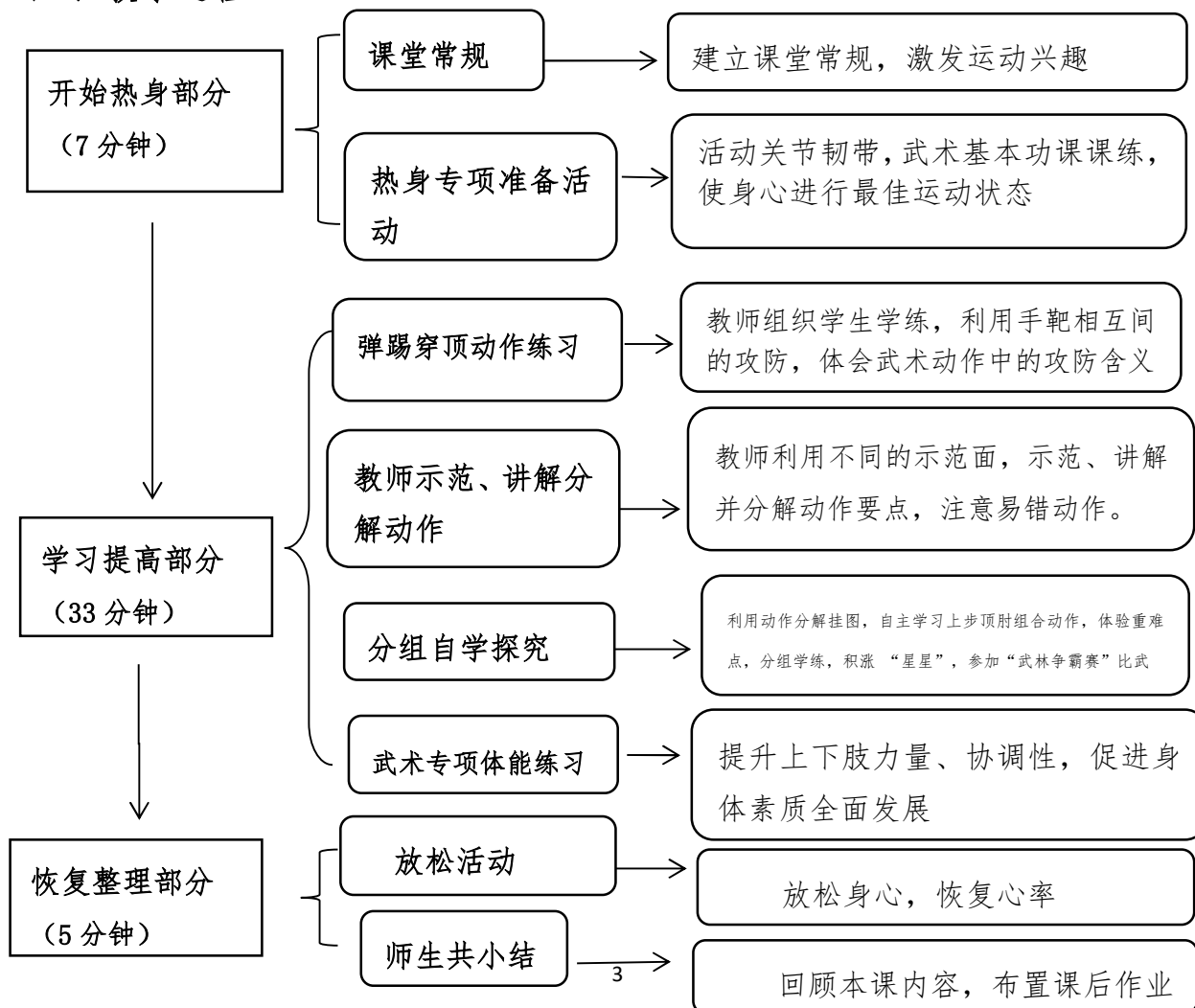
(一) 场地：大操场；平整安全，无障碍物。

(二) 器材：手靶 20 个、动作分解挂图 4 张、展架 4 个、小哑铃 40 副。

(三) 光照：自然充足；课中学生避开正面照射。

(四) 多媒体设备：音响扩音器 1 套

八、教学过程



九、教学方法与策略

1、巧设互助，以生为本，提升核心素养。

合理有效的合作学习，能促进技能与情感目标的有效达成。在课中合理进行分组练习，在学练环节，学生通过保护与帮助来帮助同伴完成动作，不仅帮助了同学给他树立信心，同时也能从同伴的动作中总结后应用在自己身上。角色中不断轮换不仅提升了学生的动作技能，同时还锻炼了表达与交流能力，提升了社会适应能力。

2、巧设情景，激发学生兴趣，调动课堂积极性。

义务教育体育健康课程在继承中华优秀传统文化文化的基础上，与时俱进、开拓创新，努力体现课程的时代性。在教学方式方面，力求避免过于注重单一的教学方式。倡导多样化的教学方式。

十、学习评价

武术健身长拳—弹踢穿顶组合动作课堂教学评价表					
评价内容	弹踢、穿掌、顶肘有力	动作连贯	动作路线正确	完成情况	
				自己评价	同伴评价
星数	☆	☆	☆		
要求：完成自己的星数统计。（3星：优秀，2星：良好，1星：合格）					

十一、作业设计

武术健身长拳—弹踢穿顶组合动作课后作业单			
内容	练习次数	动作规范	完成情况
			家长评价
1、单个动作：弹踢	10次*2组	力达脚背	☆
2、单个动作：马步顶肘	10次*2组	力达肘部，动作路线正确	☆
3、组合动作：弹踢穿顶	5次	动作路线正确，动作连贯协调	☆
家长签名：_____（共_____星）			

十二、教学效果预计

1. 预计通过教学与练习，90%的学生通过学习能够基本掌握弹踢穿顶组合动作，10%学生可以较好地理解健身长拳健身价值及单个动作的攻防含义。

2. 预计本课学生的运动强度为中等，最高心率 185 次/分，平均心率 140-160 次/分，群体练习密度 75%，个体练习密度 50%。

十三、场地器材的布置回收

1. 场地器材：大操场，音响扩音器 1 套、手靶 20 个、动作分解挂图 4 张、展架 4 个、小哑铃 40 副。

2. 场地布置：课前对场地器材进行安全检查、科学布置，明确学生练习队形和组织调动及要求，队形组织详见课时教案。

2. 器材回收：课后安排小组长协助教师整理场地、收拾器材。


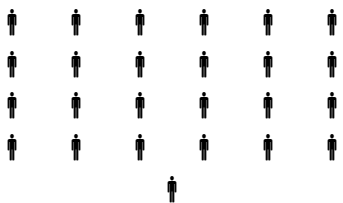
水平四（初中）

武术健身长拳—弹踢穿顶组合动作课时计划

地点：大操场 班级：初一 15 班 人数：40 人 课次：10 执教：陈禄 指导教师：黄典毅 林义辉

教学 内容	1. 健身长拳—弹踢穿顶组合动作	重点： “钩手弹踢”的劲力充沛 难点： “上步顶肘”的上下肢协同发力	
教学 目标	<p>1.认知目标：能够清楚弹踢穿顶组合动作的动作方法、动作要领和攻防演练，能够劲力充沛、动作连贯地完成组合动作，并突显出武术的“精、气、神”；重点发展力量、灵敏性、爆发力、协调性等素质；在健身长拳演练和比赛中，能够从动作演练、动作规格的完成程度进行评价，有效提升运动能力。</p> <p>2.技能目标：在弹踢穿顶实战演练中掌握自我防卫方法，遇到危险情境能够帮助自己与同伴合理避险和自我保护；在小组竞赛中能与同伴相互交流、互相帮助，合作完成小组任务，提升团队协作能力。</p> <p>3.体能目标：通过技能和体能的练习，发展学生上肢肌肉、腰腹、下肢肌肉及核心力量，提高学生快速反应能力、有氧耐力、灵敏和协调性。</p> <p>4.情感目标：培养坚忍不拔、顽强拼搏的武术精神；在小组竞赛中，能胜任各种角色，尊重规则、尊重裁判、尊重对手，树立良好的规则意识与武德精神，体悟“自强不息、厚德载物”的民族精神，增强民族认同感。</p>		
课的 结构	教学内容	教学活动方式与组织措施	次数 时间 强度
开始 热身 部分 7'	一、课堂常规 1. 体育委员集合整队，报告人数。 2. 师生抱拳礼问好，检查学生着装，安排见习生。 3. 教师宣布本课的目标和内容。 二、准备活动 1、武术步型“石头剪刀布”游戏 2、武术专项准备	组织队形： 女 △ 要求： 集合做到快、静、齐	1 分钟 3 分钟 低强度

	<ul style="list-style-type: none"> ● 原地冲拳推掌，闪身打靶配合 ● 原地弹踢手靶 ● 弓马步步型转换 ● 马步推掌弓步冲拳转换 	<p>组织队形：</p> <pre> ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ----- ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ----- ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ </pre> <p style="text-align: center;">△</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师领做，口令配合，发力干脆，提示动作要求。 2. 两人一组手靶配合，辅助发力。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 打靶有力，踢靶有劲，注意配合。 2. 冲拳干脆，推掌有力，步法标准，手眼相随，蹬收发力，抬头挺胸。 	<p>3 分钟</p> <p>中强度</p>
<p>学习提高部分 33'</p>	<p>一、弹踢穿顶组合动作</p> <p>1. 情景引入：以校园霸凌为切入点，引导学生思考面对突发状况如何自卫防身，通过弹踢穿顶组合动作的实战攻防演练，讲解本节课内容的技术动作要领，激发学生学习兴趣，引导学生主动思考面对弹踢穿顶组合动作的实战攻防有哪些防守方式？</p> <p>2. 领取武林“秘籍”</p> <p> 领取“秘籍”：学习“秘籍”内容，熟练运用“秘籍”内容，掌握健身长拳动作攻防含义，为“武林争霸赛”打好基础。</p> <p>易犯错误： 踢打无力，动作缺乏力度</p> <p>纠正方法： 利用手靶，帮助定点发力</p>	<p>组织：四列横队</p> <pre> ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ 教师 ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ </pre> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通过情境引入，引导学生将武术动作的攻防演练应用到“校园霸凌”等自卫防身情境中去，引导学生主动思考与模仿。 2. 通过 4 块武林“秘籍”，将弹踢穿顶组合动作的图解、动作方法、动作要点和重难点制作成展板内容，以便学生熟练掌握。 3. 教师领做，巡回指导，强调重难点。 4. 两人一组原地弹腿手靶配合练习，帮助学生掌握发力点。 5. 手靶配合弹踢穿掌练习，帮助学生掌握穿掌高度。 6. 手靶配合顶肘练习，帮助学生掌握顶肘的发力。 7. 集中练习，纠正错误动作。 <p>要求：</p>	<p>3 分钟</p> <p>5 分钟</p> <p>中等强度</p> <p>8 分钟</p>

<p>重点：钩手弹踢的劲力充沛 难点：上步顶肘的上下肢协同发力</p> <p>二、“武林争霸赛”——健身长拳套路演练</p> <p>1. 十人为一组，两两进行演练打分轮转，一人负责演练动作，一人负责口令及动作名称的施令、动作纠正、裁判打分，轮转结束后以积分最高者代表本小组参加最终的“武林争霸赛”。</p> <p>2. 四位胜出代表依次进行动作演练，教师进行评判打分，学生进行点评小结，最终以得分最高者推选出本次武林争霸赛的门派盟主。</p> <p>二、专项体能练习 哑铃操训练：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地平举下劈 2. 原地上举冲拳 3. 马步后撤弹腿上举 4. 提膝交替步推举 5. 小跳马步上举 6. 侧平举开合跳冲拳 7. 原地弓马步冲拳 8. 马步变弓步冲拳 	<p>1、学生认真观察教师动作，根据卡片内容熟记动作名称和口诀。</p> <p>2、练习动作要干脆利落、手眼配合、动作标准、劲力充足。</p> <p>3、两人一组手靶实战攻防演练应用，要注意安全，配合完成。</p> <p>组织：小组队形</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生分组练习，小组长组织开展小组内角色扮演：演练和口令、纠正和裁判。 2. 小组自行开始挑战，组员公正评价对手，根据对方动作的动作规格、完成情况进行打分。 3. 教师巡回指导，对获胜小组给予肯定与鼓励。 4. 小组代表进行集中展示，教师带领学生点评优点，进行总结。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各小组练习要全力配合，动作流畅连贯，实战演练要注意力集中，注意安全。 2. 竞赛过程中要尊重对手、公平竞争，保证打分的公正有效。 <p>组织：四列横队</p>  <p>教法：</p> <p>教师全程领做，音乐配合，要点提示，强调动作要求。</p> <p>要求：</p> <p>配合音乐节奏，跟随老师动作，规范完成，动作有力，劲力充足。</p>	<p>2 分钟</p> <p>5 分钟</p> <p>10 分钟</p> <p>中高强度</p>
--	--	--

<p>恢复整理部分 5'</p>	<p>一、放松活动 在轻音乐的伴奏下进行拉伸、放松。 二、师生共同评价、小结本节课。 三、师生再见、收拾器材。</p>	<p>组织队形:</p> <p>♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ △</p> <p>教法:</p> <p>1. 教师带领学生跟随音乐集体进行放松操练习。 2. 总结本课学习内容，学生谈自己的收获。 3. 同伴之间进行互相评价。 4. 师生道别，收拾器材。</p>	<p>5 分钟</p> <p>低强度</p>
<p>场地器材</p>	<p>大操场，音响扩音器 1 套、手靶 20 个、动作分解挂图 4 张、展架 4 个，小哑铃 40 副。</p>	<p>安全保障措施</p>	<p>1. 课前认真检查场地与器材安全，科学合理布置场地。 2. 做好充分做好准备活动，预防运动损伤。 3. 加强组织管理，建立课堂常规，确保学生安全。 4. 练习中教师时时关注课堂细节和学生状态，察言观色，遇到突发事件做好紧急处理。</p>
<p>预计运动负荷</p>	<p>运动强度：中上强度 群体运动密度：75% 个体运动密度：50%左右 最高心率：160 次/分钟 平均心率：140-160 次/分钟</p>		
<p>课后反思</p>			