

西北师范大学体育学院体育教育专业《武术普修 II》课程教案

2013 — 2014 学年度第二学期

周次 第七周






上课教师 段晓霞

组别 2012 级体教乙班 4 组

应到人数 23 人

上课时间 2014. 4. 11 (周五) 3~4 节

教材内容		《初级刀术》第二段	任务与要求				
部 分	时 间	教 学 内 容		组织教法与要求		运动负荷	
				时 间	强 度		
准 备 部 分	10'	一 课堂常规 1 组长整队集合、清点人数 2 师生互行抱拳礼问好 3 教师宣布本次课的教学内容、任务与要求 4 检查运动鞋、安排见习生 二 准备活动 1 活动下肢关节 ①踝绕环②膝绕环③提膝④屈膝后踢 (左右各 1×8 拍) 2 踢毽子 ① 自由踢 4 分钟 ② 1 分钟计数比赛 ③ 1 分钟踢毽子数量最少者惩罚纵跳 10 次	1 复习《初级刀术》第一段动作，巩固掌握第一段动作，熟记第一段动作名称，提高动作质量和演练水平； 2 学会《初级刀术》第二段动作，记忆动作名称、体会攻防含义； 3 提高学生口令及互助学习能力，培养教学技能、团结协作意识。	组织： ××××××××× ××××××××× △ 要求 1 快、静、齐，精神饱满。 2 统一穿大博文运动鞋或武术鞋。 组织：两列横队成体操队形散开	2'	2'	小
基 本 部 分		一 专项基本功练习 1 弓步压腿 (左右各 2×8 拍) 2 仆步压腿 (左右各 2×8 拍) 3 左右歇步 (左右各 2 个) 4 抱膝平衡 (左右各 10 秒) 5 抱膝纵跳 (左右各 10 次) 6 前俯后甩 (2×8 拍) 7 涮腰 (左右各 2 次) 8 抡拍 (左右各 2 次)		组 织：两列横队成体操队形散开 × × × × × × × × × × △ 教学方法：练习法 教学步骤：口令指挥练习 要求： 幅度由小到大，力度由弱到强。	3'		小

基 本 部 分	27'	<p>二 复习《初级刀术》第一段动作</p> <p>起势→1 弓步缠头→2 虚步藏刀→3 弓步扎刀→4 并步上挑→5 左抡劈→6 右抡劈→7 弓步撩刀→8 弓步藏刀</p>  <p>8 弓步藏刀</p>	<p>组 织：四列横队成体操队形散开</p> <table style="margin-left: 40px;"> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">△</p> <p>教学方法：练习法</p> <p>教学步骤：1 教师带领集体练习 2 学生带领集体练习 3 学生口令带领练习 4 教师及时纠正错误</p> <p>要求：1 注意安全 2 刀法准确 3 步型规范 4 身械协调 5 路线正确 6 节奏分明</p>	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	4'	中
	×	×	×	×	×																				
×	×	×	×	×																					
×	×	×	×	×																					
×	×	×	×	×																					
		<p>三 学习《初级刀术》第二段</p> <p>1 提膝缠头</p>  <p>1-1</p>  <p>1-2</p>  <p>1-3</p> <p>要点：缠头贴身，直立腿膝部伸直。</p> <p>2 弓步平斩</p>  <p>2</p> <p>要点：拦腰斩击，刀尖朝前。</p> <p>3 仆步带刀</p>	<p>教学方法：1 指导法</p> <p>2 练习法</p> <p>教学步骤：</p> <p>1 教师完整示范(背面示范)全段动作。</p> <p>2 将全段动作分为两个组合依次进行教学，按照“右手刀法动作”→“左右手动作结合”→“上下肢动作结合”的教学顺序讲解、示范(背面、镜面、正面)、带领学生模仿、学习第(1)组合(动作 1~4)。</p> <p>3 教师口令并带领学生集体练习第(1)组合。</p> <p>4 学生口令，指挥集体练习第(1)组合。</p>	20'	中																				



3-1



3-2

要点：缠头贴身，直立腿膝部伸直

4 歇步下砍



4-1



4-2



4-3

要点：连贯完成，下砍的着力点是刀身后段。

5 左劈刀



5-1



5-2



5-3



5-4

要点：转身、绕背、下劈动作必须迅速连贯。

6 右劈刀



6-1



6-2



6-3

要点：劈刀快速有力。

5 小组互助记忆第(1)组合，
教师巡回检查纠错。

6 学习、记忆第(2)组合（动作
5~8），教学步骤同第
(1)组合顺序。

7 学生口令，集体练习第二段全段动作；教师巡回
检查纠错。

8 适时导入裁判规则，如：
缠头裹脑刀背远离身体
61（扣0.1分），器械触
地 73（扣0.1分），器械
碰身 73（扣0.1分），器
械掉地 75（扣0.3分）。

要求：

1 注意安全

2 刀法准确







3 步型规范

4 身械协调

5 路线正确

6 节奏分明

7 体会攻防

<p>基 本 部 分</p>	<p>7 歇步按刀</p>  <p>7-1</p>  <p>7-2</p>  <p>7-3</p>  <p>7-4</p> <p>要点：按刀刀尖朝后，插步、歇步、绕刀、按刀动作要快速连贯。</p> <p>8 马步平劈</p>  <p>8-1</p>  <p>8-2</p> <p>要点：转身、劈刀要快，劈刀刀尖稍上翘与眉平齐。</p> <p>四 教师示范，提供第二段动作手机视频。</p>	<p>注意事项： 1 时刻要求队形间距，确保安全练习；</p> <p>2 及时调换队形排面，兼顾全体学生。</p>		
<p>结 束 部 分</p>	<p>3'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 放松活动（互助拍打放松） 2 点评小结 3 课后任务（参看手机视频，复习记忆刀术 1~2 段动作） 4 师生道别 5 归还器材 			
<p>场 地 器 材</p>	<p>场地：武术馆</p> <p>器材：刀 24 把，毬子 24 只，秒表 1 块</p>			
<p>课 后 小 结</p>				