

《武术：第一套组合拳》 第一课时

《武术：第一套组合拳》选自人教版小学体育七年级上册

师：全体都有，立正，向右看齐，向前看，第一列报数，稍息，同学们好（行抱拳礼），今天我们学习武术基本功串联，通过自己学习，学会并掌握武术基本动作的要领，培养坚韧不拔的意志品质，发展身体素质。我们先慢跑一圈

生：好。

（生练习）

师：集合。以中间同学为基准，向中看齐，同学们都活动开身体了吗？好，同学们谁知道我手中图片是谁，对，他是李小龙，他的截拳道出神入化，这是他自己独创的，因为它有良好的武术基本功，根据实战来创立的，同学们，你们想不想自己创一个武术组合拳？

生：想

师：接下来，每列横队为一组，分成四队，每队选出1名队长，各队给自己起一个响当当的名字，然后抽签选择场地进行自主学习，各组间隔10米，每个活动区过来拿学习卡，学习卡用图片和文字展示了武术基本动作和练习要求，同学们对照学习卡认真讨论、学习并体验。下面，我们请这位同学上场边说边做，同学们注意听。

（生练习）

师：真棒，同学们是不是发现每个组学习的内容都不一样啊，我把一个套路拆成四部分，每组有两部分，下面同学们，自己去找下一个动作组合。老师做一下完整的示范，同学们注意观察并模仿。

（师示范）

师：下面同学们根据老师的示范，分组练习，有不明白的地方同学之间相互讨论或向老师询问，在练习过程中，要注意安全。

（练习）生

师：很棒，好，集合，下面我们进入“拳王争霸赛”环节，同学们根据自己学的知识将武术动作串联起来，组成自己的套路，（注意：动作衔接自然，没有多余的动作），组长先组织小组选拔赛，选出优秀的队员，然后与其他小组进行比赛，最后看哪个小组胜出，下面开始。

（生练习）

师：停，同学们，你们说谁表现的最好，好，我们为他鼓掌，我们每一组都很棒，1组的同学最努力，2组同学最团结，3组的同学活动很积极，希望你们继续努力。

师：两人一组散点散开，抖抖臂，拍拍腿跟随音乐，跟随老师的节奏一起放松一下全身。

（师生练习）

师：好了，时间差不多了，大家集合，你来说一下，这节课学习了什么内容？

生：武术动作

师：以后可以在课外时间进行练习。大家都做得很棒，有几位同学表现得很好，大家在练习的时候要注意老师讲过的几个要点，回去好好体会。

生：好

师：那我们对今天的课程就到这里，下课

生：老师再见

师：同学们再见