

形神拳

课型：新授课

课时：第 1 课时

教学目标：

1. 知识与技能目标

通过学习，学生的准确说出武术形神拳动作要领，连贯的做出武术形神拳动作并说出动作名称，同时提高学生的灵敏协调素质。

2. 过程与方法目标

通过模仿和联系，培养学生的合作探究能力和保护帮助意识，能够在今后的学习生活中指导他人正确的进行课外体育锻炼。

3. 情感态度与价值观目标

在学习过程中体验体育运动的乐趣，通过自我目标设定、自我目标超越，获得成就感，学生的自尊和自信感得到增强，同时培养学生克服困难、拼搏进取的精神品质。

教学重点：

重点是动作与身体的协调配合。

教学难点：

难点是弓步架拳和震脚砸拳。

教学过程：

一、开始部分

- (一) 集合整队
- (二) 师生问好
- (三) 点名、了解缺勤考生去向
- (四) 宣布本节课教学内容
- (五) 安排见习生

二、准备部分

- (一) 慢跑 2 圈
- (二) 徒手操 4x8 拍
- (三) 体育游戏（桃花朵朵开）

【游戏规则】

所有参加游戏的人员以圆圈的形式站在一起，逆时针方向慢步跑动。在慢跑的同时喊出桃花桃花朵朵开，桃花桃花几朵开，教师喊 3 朵就应该由 3 个参赛人员抱在一起。抱在一起的人数大于 3 人或小于 3 人可淘汰。游戏继续进行，桃花开的数量由教师决定。

三、基本部分

(一) 提问

(二) 完整示范形神拳动作

(三) 分解并示范形神拳动作

【动作要领】

1. 预备势：直立抱拳

两脚并拢直立，两手五指并拢，直臂下垂贴靠大腿外侧；目视前方。两手握拳屈肘抱于腰侧，两肩后展，拳心向上，下颌微收，头向左转，目视左前方。

2. 并步抱拳礼 动作要求：(1) 右脚向右后撤一步，同时上体右转 90 度，两臂从胸前向上绕至两侧，目视左手。(2) 两手经腰间左掌右拳向前推出，抱于胸前，同时左脚收至右脚内侧成丁步，目视两手。

3. 左、右侧步冲拳 动作要求：(1) 两手变拳收到腰间，左脚向左侧上一步，右脚随即并于左脚；同时冲左拳，目视左拳。(2) 右脚向右侧上一步，左脚随即并于右脚；同时冲右拳，目视右拳。

4. 开步前推双掌，翻掌抱拳 动作要求：(1) 左脚向左侧迈出一大步，与肩同宽，同时两拳变掌至体侧斜下方，目视前方。(2) 两臂上举屈肘于两耳侧，目视正前方(3) 从两耳慢慢向前推掌，手背向上，小指一侧向前，目视两手(4) 两手前推高与肩平，两手腕内旋翻掌成手心朝上，目视两手。(5) 上动不停两手随即直线收回腰侧抱拳，同时并左脚，目视左前方。

5. 震脚砸拳，马步冲拳 动作要求：(1) 右腿屈膝提于身前，右手握拳外拧于头上；右脚向左脚内侧震踏，两腿屈膝半蹲；同时右拳向下以拳背在体前砸击左掌心，目视右拳(2) 蹬左腿，冲右拳，目视右拳(3) 左脚下落成马步，冲左拳，冲右拳，目视左右拳(4) 左腿屈膝提于身前，左手握拳外拧于头上，左脚向右脚内侧震踏，两腿屈膝半蹲；同时左拳向下以拳背在体前砸击右掌心，目视左拳(5) 蹬右腿，冲左拳目视左拳(6) 右脚下落成马步，冲右拳，冲左拳，目视右左拳。

.....

学生自由练习，教师场边指导纠正、保护。

四、结束部分

- (一) 放松练习
- (二) 回顾本节课教学内容
- (三) 点评
- (四) 回收器材
- (五) 宣布下课

本节课预计效果为：80%的学生都能掌握形神拳的套路动作。练习密度在 60%左右，练习负荷中等，学生平均心率在每分钟 125-130 次左右。整个学习氛围是学生们都处在一个认真观察，积极思考，认真练习的氛围中。