

## 《形神拳》第 1 课时

《形神拳》选自人教版高中体育教材

**师：**全体都有，集合，立正，向右看齐，向前看，第一排从右向左报数。同学们大家好！大家都到齐了，同学们集合迅速，站队整齐，报数声音响亮，很好，大家要保持。今天我们学习的内容是形神拳。同学们今天有没有身体不舒服的，如果有身体不舒服的请出列，到边上见习，没有，很好。大家看看衣服鞋带有没有整理好，抓紧时间整理，同学们有没有带钥匙等尖锐的物品来交给老师保管。大家上课期间一定要注意安全，按老师要求活动，不得做危险的动作，要保护好自己和其他同学的安全，能做到么？

**师：**大家都很喜欢上体育课，首先我们来慢跑两圈，全体都有，向右转，第一第二排听口令，跑步走，第三第四排跟上，一二一，一二一，一二三四，一二一，一二一，全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型。头部运动，12345678、22345678，扩胸运动，12345678、22345678，弓步压腿，12345678、22345678，侧压腿 12345678、22345678，，踝腕关节，好，大家放松一下，抖抖腿，好，以中间这位同学为基准向中靠拢。

**师：**同学们，下面我们做一个小游戏，游戏的名称叫“桃花朵朵开”，下面老师介绍一下游戏规则：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。下面我们快速围城一个圈，全体都有，齐步走，桃花桃花朵朵开，桃花桃花 4 躲开，12345，停，哪些同学没有找到组织呀，到这边来，我们奖励一下好不好。

**师：**全体都有，集合，向右看齐，向前看，稍息。同学们，你们了解武术形神拳吗？看来有些同学对武术形神拳还是有一定的了解的，下面我们来具体学习一下武术形神拳动作，首先我们来了解一下形神拳，形神拳属于长拳套路，其特点是动作舒展，刚劲有力，节奏鲜明。全套动作加上预备势和收势共有 32 个动作，正常速度完成约需一分钟，因此，具有一定运动量。完整套路练习对于增加人体肺活量、提高内脏机能以及身体的协调能力和上下肢的伸展幅度有着独特的锻炼作用。同时，长拳对于身体姿势和演练技法的要求，可以使同学们形成良好的身体姿势并体现出武术的“精、气、神”。下面老师先给大家完整的做一遍，大家

注意观看预备势；并步抱拳礼；左右侧冲拳；.开步推掌翻掌抱拳；震脚砸拳；蹬脚冲拳；马步左右冲拳；震脚砸拳；蹬脚冲拳；马步右左冲拳；插步摆掌；勾手推掌；弹踢推掌；弓步冲拳；抡臂砸拳；弓步冲拳；震脚弓步双推掌；.抡臂砸拳；弓步顶肘；歇步冲拳；提膝穿掌；仆步穿掌；虚步挑掌；震脚提膝上冲拳；弓步架拳；蹬腿架拳；转身提膝双挑掌；提膝穿掌；仆步穿掌；仆步抡拍；弓步架拳；收势。同学们看清楚了吗？太快了，没看清楚，那老师一步一步教大家好不好？你们想不想学呀？好啊，那好，现在我们开始具体的学习一下。听口令，成一臂间隔散开。下面我们开始学习武术形神拳，预备势，提肘抱拳和转头要快速、协调。做到头正、颈直、颀收、挺胸、立腰、收腹。精神饱满、眼视左前方。

#### 1. 并步抱拳礼

撤步转身与两臂左右分开要一致；收步与抱拳要一致。抱拳礼动作刚柔相济。眼看前方。

拳礼的动作规格为：双脚并步站立，左掌右拳在胸前相抱。高于胸齐，掌拳与胸间距为20—30厘米。整个动作强调用力均匀，精神饱满。

#### 2. 左右冲拳

侧上步并步与冲拳动作要同时完成，左右冲拳时拳从腰间冲出，另一拳收抱腰间。做到挺胸、立腰、步稳、眼随手动。

#### 3. 开步推掌翻掌抱拳

向前推掌时要头正、颈直、挺胸、立腰、敛臀，眼看两掌。翻掌收抱动作快速有力，收左脚并步抱拳与转头要同时完成。

#### 4. 震脚砸拳

提膝与向上拧臂、震脚于砸拳要协调一致。砸拳时不可低头弓腰。

#### 5. 蹬腿冲拳

冲拳时要拧腰、顺肩，上体正直。

师：同学们学会了吗？下面我们自由练习一下，xxx 你的动作需要改正，来看老师做一遍动作。看清楚了吗？继续练习，xxx 你的动作错啦，来看老师做一遍动作。看清楚了吗？继续练习。下面我将请五名同学上来示范一遍，有主动上来的吗？其余同学请认真观看，看看有没有错误的地方。

师：同学们，这节课大家表现的不错，听课认真，先表扬一下。下面两人一组做一下放松练习，全体都有，集合，向右看齐，向前看，稍息。本节课我们学习了武术形神拳，希望大家能够将在所学到的知识运用到实际生活中去，本节课同学们表现的很好，能够认真完成每一个

动作，但是有些细节还需要同学们下课认真练习一下，做到完美。体委，回收一下器材。本届了就上到这里，全体都有，立正，下课，同学们再见！

