

上海交通大学体育课教案

第 1 周 第 1 课次	课的类型	擒拿格斗	性别	男	年级	二年级	
教学内容	1.武术技击基础理论 2.本学期教学内容考核标准 3.课堂常规 4.武术基本功						
课的任务	1、简述武术技击的运动规律以及武术技击的基本要素、作用。 2、明确学习目标努力方向。 3、掌握压腿方法及基本手型。 4、提高柔韧等身体素质。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	(一) 教师集合整队，点名考勤 ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ▲ 点名课，被点同学请站出来，主动向大家自我介绍所来自省份地区。 (二) 宣布本次课内容					15分	
基本部分	(一)简述武术技击运动的规律及武术技击的要素、作用。 (二)本学期擒拿格斗课的教学内容、考核标准。					10分	
	(一)武术技击运动的规律： 1 人体解剖结构规律 2 生理机能的规律 武术技击的要素、作用： 要素：1、技击姿势；2、身体素质；3、技术与战术；4、心理素质；5、承受能力；6、进攻与防守；7、反应能力；8、距离感；9、时间感 作用：1、培养顽强的意志 2、提高素质，强身健体 3、防身自卫 4、为民族争气，为国争光 (二)： 1、技术：拳法、腿法、摔法、拿法（70%，动作准确，方法清晰有力度） 2、技能：组合练习、模拟实战练习（30%，反应灵敏，初步运用熟练）					10分	

基 本 部 分	<p>(三)、武术课的上课基本要求</p> <p>1、上课的请假制度;</p> <p>2、上课的服装要求;</p> <p>3、上课的见习制度</p>		10分	4*8*5
	<p>(四)擒拿格斗课的礼仪要求。</p> <p>师生上、下课行抱拳礼</p>	<p>(四):</p> <p>1、抱拳礼的意义、内涵</p> <p>2、带领学生学做</p> <p>3、上、下课必须行抱拳</p>	5分	
	<p>(五) 武术基本功：压腿(正、侧)</p> <p>1、热身操</p> <p>1) 头部运动 2) 肩部运动</p> <p>3) 腰部运动 4) 膝关节</p> <p>5) 踝腕关节</p> <p>2、压腿练习</p> <p>正压腿：三直一勾，支撑腿与胸、被压腿同一方向</p> <p>侧压腿：三直一勾，支撑腿、胸与被压腿成 90 度</p> <p>3、武术基本手型： 拳、掌、勾</p>	<p>(五)：</p> <p>1、动作幅度大，身体发热为度</p> <p>2、</p> <p>1) 教师示范、讲解</p> <p>2) 单人练习，老师喊口令，压至极限</p> <p>3) 双人练习，一人站在压腿者对面，双手拉其双腕至韧带极限，并随时纠正动作</p> <p>4) 侧压腿：单人统一口令练习，要求与正压腿同</p> <p>3</p> <p>1) 教师示范、讲解</p> <p>2) 拳、掌、勾的握法练习及变换</p>	30分	
结 束 部 分	<p>(一) 整队小结</p> <p>(二) 抱拳礼下课</p>	<p>○○○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○○○</p> <p>▲</p>	10分	
场 地	光明武术场	器材		
课 后 小 结				

上海交通大学体育课教案

第 2 周 第 2 课次		课的类型	擒拿格斗	性别	男	年级	二年级
教学内容		1. 武术基本功 2. 基本拳法 3. 步法、拳法组合					
课的任务	5、学习武术基本功：正踢腿、外摆腿，提高腿部速度练习 6、学习散手的格斗式（预备式） 7、学习步法：前进、后退						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	(一) 教师集合整队，师生行抱拳礼 ○○○○○○○○○ (二) 点名考勤 ○○○○○○○○○ (三) 宣布上课内容及要求 ○○○○○○○○○ (四) 检查学生着装, 安排见习 ▲ 要求：集合迅速					10分	
准备部分	(一) 田径场慢跑两圈 (一)： 二路纵队绕田径运动场 协调、活动充分 (二) 游戏：贴膏药 (二)： 规则：班中同学围成一圈，两个同学出来， 一人追，一人被追，被追同学站在圈中任意 同学面前为安全，后一同学成为被追。在追 逐中,可以反抓,可以用身体任何部位接触对方。					15分	
基本部分	(一) 武术基本功：压腿（正压、侧压） (一)： 1、正压腿双人压法 2、侧压腿注意躯干方向 3、老师口令指挥 (二) 武术基本功：正踢腿、外摆腿 (二)： 1、正踢腿单人扶墙练习： ——— 墙 ○○○○○○○○○○○○○○○ ▲ ○○○○○○○○○○○○○○○ ——— 墙 2、外摆腿双人练习 一人伸出一手，高度根据踢腿同学程 度。动作幅度逐渐增大，注意保持身 型。 3、口令指挥					10分 15分	

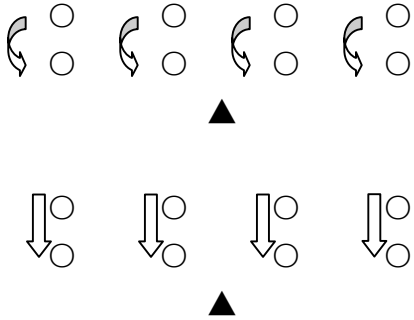
基 本 部 分	<p>(三) 实战姿势 (预备式)</p> <p>1、身体的平衡 2、步法的灵活 3、有效的防护 动作要点: 以头、手尖、脚尖三点成一线</p>	<p>(三):</p> <p>1、老师示范、讲解要领, 给同学纠正动作 2、保持格斗式姿势桩功练习, 保持30秒左右 3、口令完整格斗式, 要迅速起动 4、讲解易犯毛病: 猫腰、驼背、手臂动作, 突略防守要</p>	15分	10*4 20*2
	<p>(四) 步法练习: 前进步, 后退步 前进步动作要点: 上体稍前倾, 移动迅速 后退步: 前脚蹬地、后脚先后退半点, 前脚再退半步。</p>	<p>(四):</p> <p>1、以格斗式练习步法 2、口令指挥前进数步→后退数步, 反复练习 3、手势指挥: 向后挥手 (前进) 向前推掌 (后退)</p>	15分	
	<p>(五) 素质练习</p> <p>1、手指俯卧撑 2、蛙跳</p>		5分	
结 束 部 分	<p>(一) 放松活动, 敲打按摩身体 (二) 教师小结讲评, 布置课外练习 (三) 抱拳礼下课</p>		5分	
场 地	光明武术场	器材		
课 后 小 结				

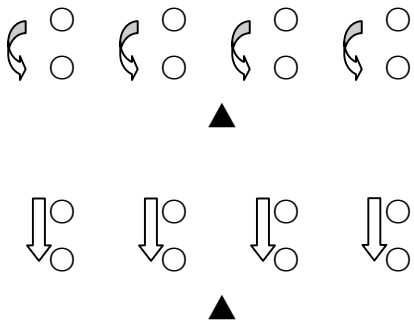
上海交通大学体育课教案

第 3 周 第 3 课次	课的类型	擒拿格斗	性别	男	年级	二年级	
教学内容	1. 武术基本功 2. 基本拳法 3. 步法、拳法组合						
课的任务	8、学习武术基本功：里合腿，提高髋关节的灵活性 9、学习左、右直拳 10、组合步法：前进左、右直拳 后退左、右直拳						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	(五) 教师集合整队, 师生行抱拳礼 (六) 点名考勤 (七) 宣布上课内容及要求 (八) 检查学生着装, 安排见习	○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○	▲			5分	
准备部分	(一) 田径场慢跑两圈 (二) 热身活动操 1) 头部运动 2) 肩部运动 3) 腰部运动 4) 膝关节 5) 踝腕关节	(一): 二路纵队绕田径运动场 (二): 1、两列横队成体操队形 2、协调、活动充分			15分	4*8*5	
基本部分	(一) 武术基本功：压腿 (正压、侧压、垫上压) (二) 武术基本功：踢腿 1、行进间正踢腿 2、行进间外摆腿 3、学习行进间里合腿 (三) 学习左、右直拳 右直拳：力量最大冲拳，动作简单 左直拳：速度快，离对方最近，能较好干扰对方，可攻击对方上、中盘	(一) : 1、正压腿双人练习，侧压腿单人练习 2、口令指挥 (二) : 排成四路纵队，骨干队员排头 1、动作幅度加大，高度增高，速度渐快 2、排头同学轮流以口令形式（1、2、3）进行行进间踢腿 3、里合腿方向与外摆腿相反，要求做法一致 (三) : 以格斗式站立，口令领做 1、左右冲拳反复练习（领做并观摩） 2、纠正易犯毛病，体会正确动作			10分		
					15分		
					20分		

基 本 部 分	要求：不要向后拉臂,沉肘等预兆动作， 掌握发力规律：蹬腿、拧腰、顺肩、 急旋臂		
	（四）结合步法：前进左右直拳 后退左右直拳 1、上前脚左直拳→上后脚右直拳 2、退后脚左直拳→退前脚右直拳 （五）素质练习 1、仰卧起坐 2、俯卧撑	（四）以格斗式站立，口令领做 1、结合步法冲拳反复练习 2、结合手势指挥，反应要快，假想目标 3、老师及时纠正易犯错误	15 分 5 分
结 束 部 分	（一） 放松活动，敲打按摩身体 （二） 小结讲评上课情况 （三） 抱拳礼下课	○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ▲	5 分
场 地	光明武术场	器材	
课 后 小 结			

基 本 部 分	<p>(四) 学习使用手靶进行拳法练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、介绍手靶结构、握法 2、介绍各种拳法的靶位、姿势 3、使用拳靶进行拳法练习 	<p>(四)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、集体练习，一人持靶，一人打直拳 2、两人一组，分组练习，结合步法进行，强调初学时要击打准备，保持正确冲拳姿势 	20分	15*2
	<p>(五) 学习直拳防守：格挡、拍压</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、格挡 2、拍压 	<p>(五)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师领做，模仿练习 2、一人做直拳攻击，一人防守，互换攻防 3、结合步法，两人做攻防练习强调动作稍慢，防守时机恰当，步法配合协调 4、老师及时纠正易犯错误 	10分	
	<p>(六) 素质练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、快速蹲起 2、仰卧举腿 		5分	
结 束 部 分	<p>(一) 放松活动，敲打按摩身体</p> <p>(二) 小结讲评，布置课外练习</p> <p>(三) 抱拳礼下课</p>	<p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>▲</p>	5分	
场 地	光明武术场	器材:手靶		
课 后 小 结				

<p>基 本 部 分</p>	<p>(四) 学习摆拳 摆拳：由侧面进攻对手的拳法 要求肩部放松，拳走弧形，打击面部 左右侧和腹肋部位</p> <p>(五) 学习防守技术 1、潜闪：重心下降，臀部不要上跷， 做到拳到身动 2、左右闪躲：躲闪及时，动作敏捷， 拳到身动</p> <p>(六) 素质练习 1、靠墙手倒立 2、手指`俯卧撑</p>	<p>(四)：以格斗式站立 1、老师领做并示范 2、学生模仿练习，按口令出拳 3、手靶练习：两人一组，分组练习 4、老师及时纠正易犯错误</p> <p>(五)： 1、老师领做，模仿练习 2、两人一组，甲方带拳套，乙方潜闪练习 用摆拳击打头部、肩，乙方潜闪练习 3、两人一组，甲带拳套，用直拳击打乙头 部肩，乙左右躲闪</p>  <p>(六)： 1、两人一组，相互帮助，轮换练习</p>	<p>15 分</p> <p>5分</p>	<p>10*4</p>
<p>结 束 部 分</p>	<p>(三) 放松活动，敲打按摩身体 (四) 小结讲评上课情况 (三) 抱拳礼下课</p>	<p>○○○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○○○</p> <p>▲</p>		
<p>场 地</p>	<p>光明武术场</p>	<p>器材:手靶</p>		
<p>课 后 小 结</p>				

<p>基 本 部 分</p>	<p>(四) 学习勾拳 勾拳：是近距离击打对方的最好拳法 击打对方腹部、下颌，由腰腿发力</p> <p>(五) 学习防守技术 3、掩肘：左臂回收踢左肋右转练习 右手方法一样方向相反 4、作用：防守勾拳或踢打腹部的腿法</p> <p>(六) 素质练习 1、快速蹲起 2、蛙跳</p>	<p>(四)：以格斗式站立 1、老师领做并示范 2、学生模仿练习，按口令出拳 3、手靶练习：两人一组，分组练习 4、老师及时纠正易犯错误</p> <p>(五)： 1、老师领做，学生模仿练习 2、两人一组，甲方带拳套，用勾拳击打乙方，乙方做防守练习。 3、结合步法练习，防守合理，配合协调</p> 	<p>15 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>30/人 10*2</p>
<p>结 束 部 分</p>	<p>(五) 放松活动，敲打按摩身体 (六) 小结讲评上课情况 (三) 抱拳礼下课</p>	<p>○○○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○○○</p> <p>▲</p>		
<p>场 地</p>	<p>光明武术场</p>	<p>器材:手靶</p>		
<p>课 后 小 结</p>				

<p>基 本 部 分</p>	<p>(四) 学习腿法—蹬踢 要点: 提膝, 勾脚尖送髋蹬出, 力达脚跟或脚掌, 击打对方胸、腹部、下盘</p> <p>(五) 学习防守技术 5、外挂</p> <p>(六) 学习摔法—臀顶摔 要点: 挡抓敏捷, 上步快速, 以臀为支点贴身、顶臀、弯腰、拦臂一气呵成</p> <p>(七) 素质练习 1、手指俯卧撑 2、靠墙手倒立</p>	<p>(四):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师示范、领做, 讲解动作要领 2、学生模仿练习, 听口令蹬腿 3、扶墙(杠)蹬腿练习 4、老师示范脚靶的使用、握法 5、一人持靶, 一人蹬腿, 反复练习 6、老师及时纠正易犯错误 <p>(五):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师领做, 学生模仿练习 2、分组练习, 一人蹬腿, 一人外挂防守 <p>(六):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师示范领做, 讲解要领, 2、学生两人一组, 在垫子上模仿练习 3、动作连贯, 用力适当, 配合熟练 4、教师及时纠正错误动作 	<p>15分</p> <p>20分</p> <p>10分</p>	<p>0*4</p>
<p>结 束 部 分</p>	<p>(七) 放松活动, 敲打按摩身体</p> <p>(八) 小结讲评上课情况</p> <p>(三) 抱拳礼下课</p>	<p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>▲</p>	<p>5分</p>	
<p>场 地</p>	<p>光明武术场</p>	<p>器材:手靶 脚靶 垫子若干</p>		
<p>课 后 小 结</p>				

<p>基 本 部 分</p>	<p>3、左摆--右摆—右勾</p> <p>(四) 学习踹腿 踹腿：左（右）大腿屈膝抬起与髋同高，脚尖勾起，展髋送出，力达脚掌，击打目标，收回原位，击打对方胸、腹、下盘</p> <p>(五) 踹腿的防守技术 外挂、内挂、抄抱 (外挂、内挂) 已学过：本课学习抄抱两手如钳，由外向左右弧形互排，防左侧，左手在上，右手在下；防右侧时，右手在上左手在下，身形含胸拨背，精神贯注</p> <p>(六) 摔法 1、 复习臀顶摔 2、 学习抱腿绊摔 动作要领：将对手之腿牢牢抱住，打腿、拧腰、别腿三者用力要整而迅猛，重心要稳</p> <p>(七) 素质练习 1、手指俯卧撑 2、靠墙手倒立</p>	<p>要求：连贯协调，击打准确，力量适度 速度稍快</p> <p>3、老师及时纠正错误</p> <p>(四)：以格斗式站立 1、老师示范、领做，讲解动作要领 2、学生模仿练习，听口令出拳 3、脚靶练习，一人持靶，一人踹腿 6、老师及时纠正易犯错误</p> <p>(五)： 1、老师领做，学生模仿练习 2、学生模仿抄抱技术练习， 3、两人喂招练习：一人蹬腿，一人运用外挂、内挂、抄抱防守 要求：防守及时，动作协调</p> <p>(六) 1、两人一组，在垫子上练习，强调动作的连贯性 2、（1）教师示范领做，讲解动作要领 （2）两人一组，模仿练习 （3）用力适当，相互配合 （4）教师及时纠正错误动作</p>	<p>15分</p> <p>20分</p> <p>10分</p>	<p>10*4</p>
<p>结 束 部 分</p>	<p>(九) 放松活动，敲打按摩身体 (十) 小结讲评上课情况 (三) 抱拳礼下课</p>	<p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>▲</p>	<p>5分</p>	
<p>场 地</p>	<p>光明武术场</p>	<p>器材:手靶 脚靶 垫子若干</p>		
<p>课 后 小 结</p>				

<p>基本部分</p>	<p>腿法中较优秀的一种。</p> <p>(四) 学习边腿防守：提膝、抄抱 抄抱前面已学，主要练习提膝：对方边腿踢击时，守方提膝，用大腿或膝盖防守对方腿击。要点：提膝护裆到位，尽量高提，轻快灵活。</p> <p>(五) 学习防守反击 上肢防守反击是在各种防守技术已经掌握的基础上进行的，防守中的格架与躲闪能有效水泵对方体力和锐气，再乘势攻击对方。上肢防守反击：用上肢防守，拳、腿攻击对方</p> <p>(六) 学习胸襟被抓解脱 解脱法1 要点：向左转腰拧身要猛，劲宜短促能使对手手臂伸直，击打效果更佳。 解脱法2 要点：将对手的抓手固定，下压时要用腰的拧转，向下、向右下方用力，富有缠丝劲。</p>	<p>3、学生完成边腿动作</p> <p>4、分组持靶喂招：一人持靶，一人边腿，高度可上、中、下盘，自行掌握。</p> <p>(四)：以格斗式站立</p> <p>1、老师示范，学生模仿练习</p> <p>2、信号练习：一人边腿进攻，一人提膝防守</p> <p>(五)：</p> <p>1、右臂防守反击：（穿护具）</p> <p>(1) 甲左拳戟面部，乙右臂上架，左直进攻腹部</p> <p>(2) 甲左拳进攻面部，乙右臂上架，左边腿踢甲腹部</p> <p>2、左臂防守反击：</p> <p>(1) 甲右拳击乙面部，乙左臂上架，右手直叛乱或摆拳甲面部</p> <p>(2) 右蹬腿击乙腹，乙左臂外挂右边腿横出甲腰部或躯干</p> <p>诸如此类，引导学生举一反三反复练习</p> <p>(六)</p> <p>1、教师示范并讲解动作要领</p> <p>2、带领学生模仿练习</p> <p>3、学生两人一组，配合练习</p> <p>4、用力适当，注意安全</p>	<p>15分</p> <p>20分</p> <p>10分</p>	
<p>结束部分</p>	<p>(十一) 放松活动，敲打按摩身体</p> <p>(十二) 小结讲评上课情况</p> <p>(三) 抱拳礼下课</p>	<p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>▲</p>	<p>5分</p>	
<p>场地</p>	<p>光明武术场</p>	<p>器材:手靶 脚靶</p>		
<p>课后小结</p>				

<p>基 本 部 分</p>	<p>反复练习，达到熟练生巧，才能运用到实践中。常用的组合形式有：左右、方位、虚实等。练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、左边腿→右边腿 2、左蹬腿→右踹腿 3、左低边腿→右高边腿 4、左蹬腿→右蹬腿 <p>（四）学习防守反击法：下肢防守反击法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、甲左边踢乙腹→乙左小腿内格，落地，左拳击甲面部 2、甲右边踢乙腹→乙左提膝格挡，落地，右边腿踢对方腹部。 <p>（五）学习颈部被抓解脱法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、掌根部快速击鼻部 2、砸肘拧腰解脱 <p>（六）素质练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、快速蹲起 2、仰卧起坐 	<p>合连击，行进间进行，相互交换。</p> <p>4、老师及时纠正错误</p> <p>（四）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师与同学示范讲解 2、分组互喂练习：一人进攻，一人防守反击（穿护具）强调防守时机，全身协调配合，反复练习 <p>（五）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作要领并示范 2、学生两人一组模仿 3、渐渐用力，注意安全 	<p>20分</p> <p>15分</p> <p>5分</p>	<p>20*2</p>
<p>结 束 部 分</p>	<p>（十三）放松活动，敲打按摩身体</p> <p>（十四）小结讲评上课情况</p> <p>（三）抱拳礼下课</p>	<p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>▲</p>	<p>5分</p>	
<p>场 地</p>	<p>光明武术场</p>	<p>器材:手靶 脚靶 护具</p>		
<p>课 后 小 结</p>				

<p>基 本 部 分</p>	<p>攻效果，常用组合形式：上下结合，左右结合，虚实结合。</p> <p>1、左直——右摆——右蹬腿 2、左直——左摆——右蹬腿 3、左蹬——左摆——右勾 4、左右直拳——右蹬腿</p> <p>（四）学习防守反击：躲闪反击法 运用后仰、潜闪、左右闪躲等躲闪技术，避开攻方的锋芒后，反击对方的方法</p> <p>1、甲击乙头部——乙潜闪，左拳击甲头部或腰部 2、甲击乙头部——乙左右闪躲，起身用蹬或踹对方胸部 3、甲击乙头部——乙左右闪躲，贴身勾拳击甲胸腹部</p> <p>（五）素质练习</p> <p>1、手指俯卧撑 2、靠墙手倒立</p>	<p>3、开始动作可稍慢，力量稍弱，熟练后可逐渐强化。</p> <p>4、老师及时纠正错误</p> <p>（四）：</p> <p>1、老师讲解示范 2、分组喂招：甲穿护具进攻，乙方持拳套防守反击，乙方反击时接触点力量稍小，强调准确，注意安全。</p>	<p>20分</p> <p>10分</p>	<p>10*4</p>
<p>结 束 部 分</p>	<p>（十五）放松活动，敲打按摩身体 （十六）小结讲评上课情况 （三）抱拳礼下课</p>	<p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>▲</p>	<p>5分</p>	
<p>场 地</p>	<p>光明武术场</p>	<p>器材:手靶 脚靶 护具</p>		
<p>课 后 小 结</p>				

<p>基 本 部 分</p>	<p>神迅，力要刚脆。</p> <p>(四) 复习拳腿组合</p> <p>(五) 模拟实战(有条件实战)</p> <p>1、不接触条件性攻防练习 两人拉开一定距离(即拳腿击打不到对方即可)，做一人进攻，一人防守的信号反应练习 要求：守方反应迅速，防守方法得当，可反击，攻方可组合连击进攻</p> <p>2、轻接触的条件性进攻练习 对乙进行轻接触的进攻拳、腿，乙方身着护具进行防守，并可做适当反击。</p> <p>(六) 素质练习</p> <p>1、手指俯卧撑</p> <p>2、靠墙手倒立</p>	<p>(四)：内容、教法同十一周</p> <p>(五)</p> <p>1、分组两人进行不接触攻防练习</p> <p>2、攻方和练时，速度稍慢，可指定某一腿法进攻某一位置，守方采取相应防守。</p> <p>3、甲运用直、摆等拳法攻击，乙防守</p> <p>4、甲运用蹬、踹等腿法攻击，乙防守，反复练习</p> <p>5、甲运用拳腿组合攻击，乙交叉防守可反击</p>	<p>20分</p> <p>10分</p> <p>10*4</p>
<p>结 束 部 分</p>	<p>(十七) 放松活动，敲打按摩身体</p> <p>(十八) 小结讲评上课情况</p> <p>(三) 抱拳礼下课</p>	<p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>▲</p>	<p>5分</p>
<p>场 地</p>	<p>光明武术场</p>	<p>器材:手靶 脚靶 护具</p>	
<p>课 后 小 结</p>			

<p>基 本 部 分</p>	<p>2、压肘：下压重心下沉，带有缠绕，控制腕关节，伤其肘关节。</p> <p>3、磕肘：上步、转身、磕击肘关节后面，力要短而脆</p> <p>（四）复习摔法</p> <p>1、臀顶摔</p> <p>2、抱腿绊摔</p> <p>（五）复习拳腿组合</p> <p>在所学的拳法、腿法中，根据自身条件、特长，有选择性把二种或三种拳法与腿法的组合进行练习，达到拳腿连击的持续进攻效果，常用组合形式：上下结合，左右结合，虚实结合。</p> <p>1、左直——右摆——右蹬腿</p> <p>2、左直——左边——右边</p> <p>3、左蹬——左摆——右勾</p> <p>4、左右直拳——右蹬腿</p> <p>（六）模拟实战（有条件实战）</p> <p>1、不接触条件性攻防练习</p> <p>两人拉开一定距离（即拳腿击打不到对方即可），做一人进攻，一人防守的信号反应练习</p> <p>要求：守方反应迅速，防守方法得当，可反击，攻方可组合连击进攻</p> <p>2、轻接触的条件性进攻练习</p> <p>对乙进行轻接触的进攻拳、腿，乙方身着护具进行防守，并可做适当反击。</p> <p>（七）素质练习</p> <p>1、手指俯卧撑</p> <p>2、靠墙手倒立</p>	<p>20分</p> <p>10分</p>	<p>10*4</p>
<p>结 束 部 分</p>	<p>（一）放松活动，敲打按摩身体 ○○○○○○○○○○</p> <p>（二）小结讲评上课情况 ○○○○○○○○○○</p> <p>（三）抱拳礼下课 ▲</p>	<p>5分</p>	

上海交通大学体育课教案

第 14 周 第 14 课次	课的类型	擒拿格斗	性别	男	年级	二年级	
教学内容	1. 电化教学						
课的任务	理论学习 1、观看《散手技术教程》（VCD）北京体育大学出版社 2、观看“第一届世界杯武术散打比赛”（VCD）						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	（四十九） 教师集合整队，师生行抱拳礼 （五十） 上课地点：光明体育场体育教学电教室 （五十一） 点名考勤 （四） 宣布上课内容					○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○ ▲ 要求：集合迅速	
基本部分	1、要求学生认真观看，做好笔记 2、播放散手技术教材中的拳法、腿法、组合连接、训练方法部分 3、观摩第一届世界杯武术散打精彩赛事 4、小结讲评， 5、抱拳礼下课						

	<p>(三) 技能考核 30%</p>	<p>(三)：技能考核</p> <p>1、两人一组，身着护具。</p> <p>2、一人使用拳腿组合，攻击对方，被考同学使用防守反击方法，要求轻接触，动作熟练，攻防兼备，考核学生初步的防守反击能力，强调注意安全，老师在旁注意保护</p> <p>3、教师根据学生完成动作的情况给予评分</p>	30分	
结束部分	<p>(十九) 放松活动，敲打按摩身体</p> <p>(二十) 小结本学期上课情况，表扬先进找出差距 提出更高的努力方向</p> <p>(三) 抱拳礼下课</p>	<p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>▲</p>	10分	
场地	光明武术场	器材:手靶 脚靶 护具 垫子若干		
课后小结				