# 武术基本功教案范文通用11篇

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-04-19

*武术基本功教案范文 第一篇武术组合动作学习阶段：水平二学习目标：初步掌握这套简单的武术套路.学习内容：武术组合动作点：知道各动作的名称和方法、要领 难点：能正确完成演示动作。学习步骤：一、情景导入教师活动：1.队列练习.复习起步走和原地间三...*

**武术基本功教案范文 第一篇**

武术组合动作

学习阶段：水平二

学习目标：初步掌握这套简单的武术套路.学习内容：武术组合动作

点：知道各动作的名称和方法、要领 难

点：能正确完成演示动作。学习步骤：

一、情景导入

教师活动：1.队列练习.复习起步走和原地间三转.2.组织游戏：老鹰抓小鸡，提高学生参与的积极性.3.巡示指导并适时点拨。

学生活动：1.认真的完成队列练习并知道队列练习的重要性.2.积极的投入到游戏中。和同学和谐地完成游戏.3.听从教师的安排，在游戏中注意安全。组

二、合作探究。

点：知道各部分动作的名称和方法、要领 难

点：能很熟练的演示动作。

教师活动：1.教师讲些有关的武术的事迹以提高同学们对武术的兴趣。

2.示范动作。讲解动作中的要点。

3.让学生跟随教师练习腿部动作。接着练习手部动作。

4.组织进行，上下肢动作的配合练习。

5.组织两人一组进行互学.并巡示指导。

6.组织集体的练习并邀请表现优良的同学进行演示。

学生活动：1.通过教师的介绍了解一些有关一些组合动作背景。

2.认真的看好教师的示范。对组合动作有一个初步的了解。

3.跟随教师的示范先后学会腿部和上肢的动作。

4.积极的把上下肢的动作组合起来。

5.通过两人一组的互学更好的掌握动作。组

织：四列横队和散点练习

三、放松练习。

教师活动：教师示范放松动作。

学生活动：学生跟随教师的示范进行放松练习。

织： 场地器材：

四、课后小结：

同学们的武术基础动作不扎实,每个动作的重心都很高.在做第一个动作上步搂手马步击掌的时候转身的后的重心不稳.通过对基础动作的练习.情况有了好转.以后要继续努力练习。

体育武术操教案导语：通过符合幼儿特点的体育活动，让幼儿逐步掌握体育的一些基本动作，使他们动作灵敏、协调。同时，培养幼儿勇敢、遵守纪律、活泼开朗等优良品德和心理素质。下面......

【导语】刀豆文库的会员“yico哥”为你整理了“体育武术操教案”范文，希望对你的学习、工作有参考借鉴作用。体育武术操教案1活动目标：1.锻炼幼儿跑步能力和身体协调能力，激发......

【导语】刀豆文库的会员“的身份十分”为你整理了“小学体育武术教案”范文，希望对你的学习、工作有参考借鉴作用。小学体育武术教案1一、指导思想：本课以“健康第一”的课程......

【导语】刀豆文库的会员“彦芮巧”为你整理了“武术小学体育教案”范文，希望对你的学习、工作有参考借鉴作用。教学内容：1、 武术：组合动作2、 游戏：通过障碍教学目标：1、 能记住......

武术基本动作 第一课时教学内容：1.武术基木动作 (一 ) 米快速跑教学任务: 1·学会武术基本动作弹踢冲拳动作，发展学生柔韧、灵敏、协调性。 2·掌握快速跑技术，培养跑的......

**武术基本功教案范文 第二篇**

武术基本动作 第一课时

教学内容：

1.武术基木动作(一)米快速跑

教学任务:

1·学会武术基本动作弹踢冲拳动作，发展学生柔韧、灵敏、协调性。

2·掌握快速跑技术，培养跑的能力，教学过程:

一、准备部分:(8\'

1·开课式。

2·队列练习:并队法、分队法

3·准备活动:慢跑两圈;徒手操。

二、基本部分:(28

1、武术基本动作(一)

弹踢冲拳(1)动作:

预备姿势:劫弓步冲拳。身体前移，左腿直立支撑，右腿屈膝向前弹踢，脚面绷直，高于胯平，同时左拳向前冲击，拳心向下，高与肩平，右拳收抱于右腰间，眼看前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:教师统一口令，学生集体练习。

(4)注意事项：略 2、50米快速跑

(1)动作：用站立式姿势起跑。跑时要正确地运用后蹬技术有力地进行后蹬。着地时摆动腿积极下压，用前脚掌着地跑，跑成直线。上体正直稍向前上。两臂屈肘有力地前后摆动，迅速向前跑动。

(2)教师分解示范。

(3)练习方法:在场地上画2一4条50米跑道，成两列横队分别站在跑道两侧，教师讲解示范后。把学生分成a一一4人一组，教师发令，按顺序一个组一个组进行练习。

(4)注意事项，要求腿的动作正确、轻松、自然、协调。

三、结束部分:(4\')1·整理放松，2·小结、讲评，3·宣布下次课内容，4·下课。

第二课时

教学内容：

1·武术基本动作(二)2.跨越式跳高(一)教学任务:

1。学会武术基本动作马步架打，发展灵敏、协调性。

2。初步掌握跨越式跳高的起跳技术，发展学生的弹跳力。

教学过程:

一、准备部分:(8\')1。开课式。

2。队列练习:并队、分队法。

3。准备活动:慢跑200米;双人操6节。

二、基本部分:(28’)1·武术基本动作(二)

马步架打

(1)动作:预备姿势:

直立抱拳。左脚向左跨一步，两腿下蹲成马步，同时右拳变掌，前臂内旋，由左向右上方架起;左拳向左冲出，拳心向下，眼看左拳前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项，参看第15课。

跨越式跳高(一)(1)动作:跨越式跳高是一种较为简单的跳高方法。

(2)讲解示范“

(3)练巧方法:分组练习。

(4)注意事项:略

三、结束部分:(4\')

1、整理放松，2、小结、讲评，3、宣布下次课内容

4、下课。

第三课时

教学内容：

1、武术基木动作(三)

2、游戏:”8“字运小足球

教学任务:

I，学会武术基本动作歇步盖打，发展协调性。

3·通过”8“字运小足球游戏。学会运球、停球技术，培养控球能力。

教学过程:

一、准备部分，(铲)

1、开课式。

2、队列练习:错肩行进。要领:两个一(二)路纵队迎面相遇靠右(左)边错肩走过，相互之间的距离为一步。口令，”从右(左)边错肩一一走!“

3、准备活动：慢跑200米。徒手操6节。

二、基本部分，1、武术基本动作(三)

歇步盖打

(1)动作，预备姿势，马步架打。1.左脚向右脚后插一步，同时右拳变掌经头上向左前下方盖掌，掌外沿向前，劈体左转90度，左掌变拳收抱于左腰间，眼看右掌。2.上动不停，两腿屈膝下蹲成歇步，同时左拳向前冲击，拳心向下，右掌变拳收抱于右腰间，眼看左拳前方。

（2）教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项，参看第15课。

2、游戏”8“字运小足球

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的几组，各组成一路纵队站在起跑线后。游戏开始，排头跑向预先放有小足球的停球点运球前进，按规定的”8\_字路线运球，到达停球点时将球停稳，然后跑回原队排尾，下一个人见球停稳后，跑

到停球点，再用同样方法运球。各组依次进行，按全组做完的先后顺序排列名次。

(2)规则:1.人和球不得进入圈内。2.停球时，必须将球停稳在停球点上。

(3)注意事项:0在畅地上画一条起点线。在起点线画4一一8个直径一米的小圆圈，把学生分成2一一4组进行练习。0教师随时观察纠正错误动作。0教育学生严格遵守规则，严格遵守纪律。

三、结束部分:

1、整理放松;

2、小结、讲评，3、宣布下次课内容

4、下课。

**武术基本功教案范文 第三篇**

体育与健康武术课教学教案

一、指导思想：武术的产生和发展

早在数万年前的原始社会，兽多人少，自然环境十分恶劣，在“物竞天择，适者生存”的严酷斗争中，人们自然产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防手段。后来又逐渐学会了制造和使用石制或木制的工具作为武器，并且产生了一些徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能，这便是武术的萌芽。从现有的考古发现中我们可以看到，在旧石器时代，已出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛；而到了新石器时代末期，则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞，甚至还有铜钺、铜斧等。这些原始生产工具和武器，后来大部分成了武术器械的前身。

武术之所以能繁衍至今且日益发展，是由于它具有健身防身的双重作用，武术在平时能满足民众强健体魄、陶冶性情的需要，遇到压迫或\_则成为御强抗暴，抵抗外侮的手段。因此，在我国漫长的封建社会中，备受欺凌和迫害的庶民百姓对武术有着深厚的感情，因而促进传播与发展，并使我国的武术形成了独特的民族风格。

中国武术讲究“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”，武术第一课并非学习武术，而是要学习抱拳礼。

中国武术抱拳礼的含义：

左掌四指并拢伸直表示德、智、体、美“四育”齐备，象征高尚情操。

左手大拇指屈曲内扣表示不自大，不骄傲。

右手握拳表示勇猛习武。

左掌掩右拳相抱，表示“勇不滋乱”，“武不犯禁”，以此来约束、节制勇武的意思。

左掌右拳拢屈，两臂屈圆，表示五湖四海，天下武林是一家，谦虚团结，以武会友。

左掌为文，右拳为武，表示文武兼学，恭候师友、前辈指教。

中国武术抱拳礼的行礼方法：

并步站立。左掌四指并拢伸直，大拇指屈曲内扣于虎口处。右手五指握拳，大拇指压于中指、食指之上。左掌右拳在胸前相抱（左手四指根线与右拳四指第二指关节相对），两臂撑圆，拳、掌与胸间距离为20-30厘米。

这节课我们讲解并学习“五步拳”是本次课的新授教材，它是武术运动中最常用的一种组合动作，五步拳是后面武术教学内容的基础，同时，它又是前面所学手型和步型技术的综合运用，在以往教学基础上，发展学生创造性、主动性，培养学生连接各种技术动作和实际对抗能力。

二、教学内容：

五步拳中的“并步抱拳、搂手弓步冲拳、弹腿冲拳、马步架打”及它的攻守对抗（新授）

三、教材分析：

本课内容选自体育与健康一书武术项目实践部分中的第二部分五步拳。这项内容既有着重上肢手型的练习，又有着重下肢步型的练习，而且均要求全身各部分的协调性，安排在一起进行教学，符合初中学生的身心特点，也符合全面发展的教学原则。

五步拳是本次课的新授教材，它是武术运动中最常用的一种组合动作，五步拳是后面武术教学内容的基础，同时，它又是前面所学手型和步型技术的综合运用，在以往教学基础上，发展学生创造性、主动性，培养学生连接各种技术动作和实际对抗能力。

武术基本功组合拳共4个课次，本课为第1课次，是新学教材，重点是基本手型和步型的身体协调，攻中有防。为第2课次的少年拳教学作好准备。

四、学情分析：

本课教学对象为初中年级的学生。初中学生身心发展已趋成熟，已经具备了独立思考、判断、概括等能力，在身体锻炼中也具备了较高的基本运动能力。武术是他们所喜爱的一项运动之一，虽没有基础，但对学习对抗性练习特别感兴趣。教学中要让学生把动体与动脑很好地结合起来，给学生提供再认识所学知识、以及创造性应用所学动作的机会，从而增强教学效果。

五、教学目标：

认知目标：掌握五步拳动作，提高学生对武术的兴趣，发展协调性、力量等素质。

技能目标：通过学生观察、模仿、尝试练习，85%以上学生掌握五步拳的连贯动作，发展身体综合素质，以及加强行为规范的养成。

情感目标：使学生能以积极认真的态度学习，在课堂上培养学生谦虚好学、开拓创新的学习能力。

六、重点、难点：

教学重点：武术基本手法腿法和五步拳的动作要领。

教学难点：动作路线清晰，手形、步形正确到位，动作连贯。

七、教学过程：

课的内容：武术基本功练习和五步拳

教学内容：

一、课的导入和热身阶段

1、课堂常规

体委整队，汇报人数。师生问好，宣布课的内 容、目标。安排见习生。

要求：集合做到快、静、齐，规范到位。

队形：成四列集合队形

××××××××× ××××××××× ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○

2、慢跑

学生围绕操场慢跑3圈 要求：认真跑步，充分活动机体。队形：四列纵队

○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ×××××××××

×××××××××

3、徒手操（4\*8拍）

学习、演练武术，对学生的柔韧性要求很高，柔韧性的优劣直接影响到完成动作的质量。因此，热身时，重点做好腿、腰、肩的活动，防止出现韧带拉伤和扭伤。

教师镜面示范同时口令指挥学生认真听教师的讲解和要求。学生听口令模仿教师一起做。

（1）头部运动

（2）扩胸运动（3）体侧运动

（4）弓步压腿

（5）手腕脚踝运动

二、达成目标阶段

（一）、武术基本手法腿法：

1、手型： 1.掌：掌心开展，竖直，大拇指紧扣

2.拳：拳紧握，拳面平，直腕

3.勾：五指捏拢屈腕

2、步型

1.弓步：挺胸，立腰，前腿弓，后退绷

2.马步：头正，挺胸，立腰，扣足

3.仆步：挺胸，立腰开髋，全脚掌着地。

4.弓步冲拳：冲拳出拳快速有力。

（二）、五步拳

1、教师示范表演以教师自身刚劲有力的示范动作来感染学生。进一步激发学生“我很想学”这些武术动作的欲望。使学生的求学兴趣到达最高点。

（1）预备姿势：并步抱拳

动作要领：身体成立正姿势，两手握拳抱于腰间，头转向左边。

（2）搂手弓步冲拳

动作要领：左脚向左迈出一步成弓步，同时左手向左平搂后抱于腰间，右拳前冲成平拳。目视前方。

易犯错误：左手没有搂手，弓步后脚没有蹬直。

（3）弹腿冲拳

动作要领：重心前移至左腿支撑，右拳先屈膝提起再向前弹踢。同时左拳前冲成平拳，右拳收抱腰间，目视前方。易犯错误：弹踢没有收大腿弹小腿。（4）马步架打 ：

动作要领：右脚内扣落地，身体左转九十度，两腿屈膝下蹲成马步。同时左拳变掌，屈臂上架，右拳向右侧冲成平拳，头右转，眼看右侧方。

易犯错误：马步没有收胯。

2、学生尝试。

（1）教师逐一示范单个动作（镜面示范），同时讲解动作名称和要领。学生边观看边听讲解边模仿老师的动作。

（2）学生自由组合，体验动作。让学生（3—5人）自由结合组成学习小组，选出小组长，通过学生慢动作的演练，在尝试练习中发现自身动作的问题所在。学生慢速体会时，学生之间可用口令控制练习，用自己的标准纠正动作。此时应发挥小组长的作用，在这个过程中教师巡回指导，鼓励学生的练习积极性。这个环节可多次重复。

（3）学生自由体验。让学生自己进行练习，教师巡视指导。学生自己琢磨动作、看图解学习动作、与同伴互相学习、与教师商讨动作等。重点提示学生在初步掌握动作的阶段一定要记住一点，那就是不要改变方向练习，始终朝着一个方向，这样会增强学生的记忆力。

（4）集体练习，汇报表演。学生列队练习，先分解再整体，先慢后快。教师巡回指导并且激励掌握动作速度慢的学生。留一些时间，让学生上前表演。根据学生个体差异，重点辅导一般学生。鼓励他们建立自信心，使全班学生均衡发展。从练习活动中培养学生团结协作，谦虚好学的学习习惯。

三、课的尾声

1、教师鸣哨，集合整队。

2、引导学生回顾本节课内容。学生微闭双眼，反复舒展刚刚掌握的武术动作。给予学生评价（表扬为主，批评为辅）

3、师生再见

**武术基本功教案范文 第四篇**

>一、指导思想：

本课以“健康第一”的课程理念为指导思想，以《体育（与健康）课程标准》为依据,根据小学四年级学生的生理、心理特点，结合课程资源的开发，设计了“武术基本功组合”一课。，通过激趣引导、体验探究、释疑验证，师生共同评价的教学程序，采用由易到难、层层递进的教学组织方法有效地将感知、思维、实践活动和能力的提高紧密结合，努力达成本课主要学习方面的教学目标。

>二、教学特点：

1、正确进行武术的教育，

学生在电视里看见的武打动作都是被加工和夸大的，长期以来大多数学生都形成不正确的武术观念，本课通过基本功的逐步深入教学，让学生形成正确的武术素养，引导学生有目的的进行一系列的身体练习，发展综合能力。

2、拓展学生思维空间，培养团队协作意识

通过创编武术基本功动作组合，拓宽学生的思维空间。在自主、合作、探究、创新、拓展等一系列教学活动中，培养学生的合作意识，创新能力以及团体协作精神。

3、尊重学生兴趣差异，学习方式多样独特

以学生发展为中心，创设相对开放的教学环境。根据学生素质能力和兴趣差异，采用自主选择性学习、合作研究性学习、创新拓展性学习等方式，充分体现“人人受益”的体育新课程理念，在宽松和谐的教学环境中，使学生个性得到张扬、能力得到发展、团队合作意识得到培养。

>三、课的流程：

1、活跃身心阶段：通过古代故事“闻鸡起舞”的情景设置，在中国功夫的伴奏下，学生散点、自主或两人组合模仿电影中的武打动作，导入本课课题。

2、学习技能阶段：通过教师表演、师生互动的形式进行武术基本功河基本功组合的学习，采用层层推进的教学方法，使学生初步学习和掌握武术基本功动作组合，发展其能力。

3、拓展能力阶段：通过学生分组创编武术基本功组合动作的练习，进一步启迪和拓展学生的思维空间，学以致用满足学生求新、求异、求成功的欲望。

4、身心恢复阶段：在美妙动听的音乐声中，师生互动翩翩起舞，乐曲、舞姿令人陶醉，达到调节身心之目的。

**武术基本功教案范文 第五篇**

体育教案－武术 足球-高中体育

baiduwenku

体育教案－武术 足球2．武术基本功练习

二、复习新编青年长拳

二、介绍泰拳肘技

1．平肘 2．追肘 3．撬肘 4．坠肘 2--4 4--6 5 3

体育教案－武术 足球 策略与方法：

1．教师引导并示范 2．学生自主练习 3．学生互帮互助 策略与方法：

1．教师讲解并示范 2．学生自纠 3．生生互纠 策略与方法：

1．教师介绍并示范

2．学生徒手模仿与器械模仿 3．学生自主练习 4．教师巡回指导 队形：

\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*

要求： 劲力顺达 节奏鲜明 形神合一

队形：

\* \* \* \* \* \*

体育教案－武术 足球\* \* \* \* \* \* ▲

\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* 队形：散点 要求：

1．快、狠、准

2．能模拟一对一攻防 程 序 时 间

学 练 内 容 学练负荷

教与学的策略和方法 教学要求与组织

次数 时间

策略与方法：

1．优秀学生示范 2．用音乐宣染气氛 策略与方法： 1．讲解与示范

2．学生间相互比较

3．教师积极鼓励适当启发 队形：

\* \* \* \* \*

体育教案－武术 足球;\* \* \* \* \* \* \* ▲

\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* ↓ \* \* \* \* \* \*

\* \* \* \* \* \* 要求：

1．能基本控制球 2．能独立完成体育教案－武术 足球 实 践 体 验 15

四、足球（音伴）

1．球性练习

2．复习脚背外侧运球 3 3 3 回

体育教案－武术 足球 顾 展 望 3

一、抒情音乐，整理放松

二、小结本课

三、师生再见 2 1 要求：身随音动

心伴乐舒 安全 保障 措施

足球练习时注意受伤 注意防滑 创新 举措

把足球当作手靶并用足球来放松 用音乐来营造气氛 场地 器材 设备

足球25只 录音机一台 标志物若干 实心球 课后 反思

体育教案－武术 足

体育教案－武术 足球nbsp;略

队形：

------------------------------------------------------------------------------------------------

引 导 2

一、课堂常规

1．体育委员整队 2．师生问好

3．宣布本课内容 4．安排见习生 2 实 践 体 验 20

一、热身

1．慢跑

**武术基本功教案范文 第六篇**

活动目标：

1.锻炼幼儿跑步能力和身体协调能力，激发幼儿对体育游戏的热爱。

2.通过武术谚语、故事、游戏的渗透与训练，培养幼儿对武术的热爱，提高其学习武术的兴趣。

3.锻炼幼儿手臂动作的灵活性、腿部动作的协调性，腰腹肌的柔韧性，进一步达到习武强身健体的目的。

器材准备：

器材准备：长绳一根

活动过程：

一、开始部分

第一、打招呼、热身;(2～4分钟)

师生问好(大声，朝气，阳光，夸张)

热身：1.直线跑，蛇形跑，加速跑(让幼儿身体热起来，控制纪律，掌控节奏)。

2.弯腰走，深呼吸(调整幼儿的呼吸节奏，掌控幼儿心率)。

3.全身关节热身(从头到脚每个部位模仿一种小动物的动作，提高幼儿的兴趣)。

二、复习(3分钟)

1.通过幼儿之间比赛的方式让幼儿复习学过的基本功;

2.通过选拔小班长的方法提高幼儿的积极性;

3.通过师生比赛来规范幼儿学过的动作。

三、主题教学(1 o～1 2分钟)

原地小步跑、前踢腿、集体拍手打节奏、立体平前驱、武术套路(小哪吒)(示范动作准确、到位、形象、可以借用夸张的手法，多次不同口令的重复训练、借用音乐表演武术操来进一步提高幼儿的积极性)。

四、总结、叮嘱(2～4分钟)

要求幼儿能够表述今天学的什么?锻炼的什么?平时应该注意什么?回去和家人比赛(要求幼儿当小教练回去教授给家人从而起到复习的效果)。多喝水补充体液!

五、放松、庆祝(3分钟)

幼儿排好长队，给前面的幼儿捶背放松;前后幼儿转身相互放松;踢腿拍腿放松;师生欢呼，一起喊耶!(让幼儿在快乐中结束)亲切挥挥手说再见。

六、结束部分

整理器材，保证幼儿安全的离开场地。

活动反思：

幼儿园体育活动的任务是：锻炼身体，增强体质，促进幼儿健康发育。通过符合幼儿特点的体育活动，让幼儿逐步掌握体育的一些基本动作，使他们动作灵敏、协调。同时，培养幼儿勇敢、遵守纪律、活泼开朗等优良品德和心理素质。这一活动设计，六个步骤考虑了幼儿的心理和生理特点，兴趣是学习知识和获得体验的动力，他们天生好奇好动，喜欢新奇事物，利用这一特征吸引幼儿的注意力更能激发其兴趣和培养其能力。在主题活动中突出武术套路(小哪吒)，并以形象、夸张的示范动作，通过多次不同口令进行重复训练、用音乐烘托武术操的表演来进一步提高幼儿参加体育活动的积极性。设计的20分钟左右的活动由浅入深，张弛有度，基本达到教学目的。

**武术基本功教案范文 第七篇**

>设计意图

《一路拳》、《五步拳》以“健康第一”课程理念为指导思想，通过教师指导、学生体验、交流展示，师生共同批评的教学组织过程，实现认知过程：由不知到知的转化；思维过程：由被动模仿到主动善思会学的过程；心理过程：从“要我学”到“我要学”和“我爱学”的转化；能力过程;从理解知识原理到掌握技能技巧的转化。

>活动目标

1、知识与技能：能够说出1—3式的动作名称术语;80%的学生能根据教师口令做出动作。

2、过程与方法：通过模仿、分组体验等练习方法，体会动作路线，用力方式，感受武术精气神。

3、情感态度价值观：学生愿意表达内心的想法，积极改正自身不足之处。

>活动重点

预备姿势及1—3式的手型、步型、步法等动作方法。

>活动难点

动作路线清晰，方向正确，连贯有力。

活动准备场地。

>活动过程

一、开始部分。

1、课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好。

组织教学：四列横队。师生行“抱拳礼”互相问好，说明本课学习任务和要求。

要求：精神抖擞，队列整齐，步伐一致。二、准备部分。

1、游戏：桃花朵朵开

游戏方法与规则：幼儿围绕老师拉成一个圆，以一定的速度圆形跑，在跑步的过程中老师会随机报出一个数字或者一个数学算式，幼儿迅速组成一个队，落单的男生可做两个俯卧撑，女生两个下蹲起。

2、连贯性的徒手操。

组织教学：四列横队，成体操队形散开。跟着音乐口令师生一同做操，做的过程中幼儿尽量跟上老师的节奏，遇到不会做的动作跟着模仿。

三、基本部分。

1、复习：武术基本手型和基本步伐，并给与鼓励性评价

2、新课讲授

(1)五步拳：预备姿势及1—3式动作要领：

预备姿势(并步抱拳)：身体成立正姿势，两手握拳抱于腰间，头往左看

弓步冲拳：左脚向左迈一步，成左弓步，同时身体向左转体90度，左手向左平搂收回

腰间抱拳，同时右拳从腰间冲出。目视前方

弹腿冲拳：重心前移，右腿经提膝向前弹踢小腿，同时冲左拳，收右拳。目视前方

马步架打：右脚落地，脚尖内扣，身体向左转体90°，下蹲成马步，同时左拳变掌，屈臂上架，右拳从腰间向侧冲出;目视右方。

组织教学：四列横队，成体操队形散开。

①教师示范五步拳完整动作，幼儿观看示范对五步拳有初步的了解。

组织要求：幼儿成四列横队，认真观察老师的示范动作

②单个动作分解示范、讲解，学生模仿教师的动作，听讲解学习动作名称术语及动作方法。

组织要求：基本手型以及步伐到位，教师口令清晰。

采用递进分解练习法进行练习，分组练习动作，组员基本能连贯成单式动作。教师巡视指导。

**武术基本功教案范文 第八篇**

>教学目标

1、价值观：激发学生积极参与体育活动的兴趣，让学生在活动中展示自我，增强合作意识。

2、知识与技能：发展协调、灵敏的素质，

3、体验学习武术的乐趣，和增强自信心

>教学重点和难点

教学重点：通过学习让学生了解基本的武术动作，和基本手型和基本步法。并让学生在学习的过程中体验到中国传统武术的魅力

教学难点：学生在做马步歇步虚步时做的不是很到位要求学生不厌其烦的去体会每一次做动作时候的不同感觉争取一次比一次做的好

>教学过程：

1、教师先做整套五步拳动作示范动作

2、教师讲解基本手型拳掌勾手

1、教师教授马步冲拳弓步推掌仆步穿掌虚步挑掌歇步下冲拳等单

教学环节 教师活动预设 学生行为 设计意图

1、教师做示范

2、学习单个动作

3、把单个动作组合

4、多次反复纠正练习

1、做示范

2、教师领做

3、纠正学生错误动作

4、鼓励学生

1、学习模仿教师动作

2、询问武术的精髓

3、多次反复练习

4、独立完成

5、请教师指导通过教师做示范和领做加上学生多次练习使学生能够独立完成五步拳并对武术充满兴趣

>板书设计

一起势二马步三马步冲拳四弓步五弓步冲拳六扑步七歇步

>学生学习活动评价设计

在教学过程当中学生学习意识非常积极不停地向老师发问，教师一一给予回答并鼓励学生们多吃苦多练习在练习的过程中体会学习武术的快乐。教师也可以做一些较难的动作演示给学生，激发学生更深的学习意识。

>教学反思

1、在备课的过程当中感觉应该从简单到难循序渐进的学习，要讲究方法用最好的方法激发学生的学习兴趣。

2、由于学生年龄较小所以在掌握平衡的是时候很差所以要着重讲解重心的位置。

**武术基本功教案范文 第九篇**

>一、教材分析

武术是我国的一种民族体育项目，受到广大学生们的喜爱。通过演练武术学生可以得到美育熏陶。小学阶段是学生由启蒙教育向正规教育转型的开始，应当把姿态教育和培养武术兴趣放在目标的首位，为今后学习武术奠定基础，初步建立武术套路的概念，发展身体的柔韧性、灵活性、协调性和节奏感，提高动作的速度和连贯性，培养学生的武术兴趣，激发民族自豪感，养成经常运用套路锻炼身体的习惯。使学生在提高所学动作质量的基础上，学习和体验不同风格的武术套路动作，了解武术的攻防含义，培养崇尚武德的。武德教育应从“抱拳礼”开始。上下课要有礼；表演前后要有礼；互相学习要有礼；师生之间要有礼。使学生真正做到“ 以礼始，以礼终 ”，规范其行为方式。

>二、学情分析

1．小学五年级学生正处在生长发育的关键时期，他们的年龄特征是：模仿能力强；好动、好奇心强；敢于表现自我。

2．五年级学生运动参与能力、性格爱好都具有很大的差异，部分女生往往会表现出怕羞的一面，男生则会无所顾忌地表现自我。因此，一些带有模仿性、表演性的练习，很能激起学生的学习兴趣。武术运动恰恰是一项刚柔兼备的项目，既能表现出男生的刚强，又能体现出女生的柔美。

>三、教学目标及教学重点、难点

1．记住组合动作（三）动作名称术语和动作顺序，了解动作的攻防含义。发展协调性、力量等素质。

2．通过学生观察、模仿、相互交流、尝试练习，使学生学会每个动作方法，做到路线清楚，手形、步形正确到位。

3．通过切磋、交流，体验与同伴友好相处的情感，培养学生谦虚好学、团结协作、开拓创新的学习能力。

教学重点：上步搂手马步击掌、弓步双摆掌

教学难点：动作路线清晰，手形、步形正确到位。

>四、课时计划：第五单元第一课时。

>五、教学方法运用

1．教法

根据本课教学内容枯燥的特点，结合体育与健康的教学新理念，大胆运用创新教学，以学生自主探究学习为主线。首先采用情绪激励法和情境教学法进行教学，以激发学生的学习兴趣，促使学生能积极主动地去学习。教法采用示范法、激趣法、引导法等多种教学方法，以正确优美的示范动作感染学生，激发学生学习的情兴趣，为学生能更好地掌握武术动作要领而打下基础。

2．学法

主要采用：尝试学习法、对比学习法、合作学习法。

首先让学生在尝试练习中发现自身动作的问题。而后在练习中，通过学生间相互对比、交流、和小组探讨中悟出动作要领，理解含义。最后通过集体表演与个人展示相结合，解决在练习中所发现的问题。促进学生积极主动参与学习，提高学习的自主性。

>六、场地设计与组织

双半圆的队形；以学生自由结合、散点为主。

>七、教学过程

（一）导入 （ 13′）

1．师生相互介绍（抱拳礼）问好。

2．小游戏：“模仿秀”。

组织形式：

（1）教师模仿动物的体态，让学生猜。

（2）让学生上前模仿，有其他学生竞猜。

（3）大家都来模仿，你能模仿几种动物？

设计意图：利用模仿各种动物的形态来充分调节活跃课堂气氛，缩短师生间的距离，在此安排“ 模仿秀”目的主要是为课堂后半部分的教学打下基础。教师及时鼓励、激发学生的兴趣爱好。通过大家都来模仿表演既可以达到愉悦学生的身心又可以起到做准备活动的作用。

3．热身运动 （4×8）

（1）肩部运动 （2）体侧运动（3）体转运动（4）腰腹背运动（5）踢腿运动（6）跳跃运动 （7）腿部运动

设计意图：学习、演练武术，对学生的柔韧性要求很高，柔韧性的优劣直 接影响到完成动作的质量。因此，热身时，重点做好腿、腰、肩的活动，防止出现韧带拉伤和扭伤。

4．音乐欣赏（屠洪刚：功夫）

设计意图：利用悦耳的歌声和高昂的气势来创设情境，从而感染学生。让学生体验中华武术的真正含义。进一步激发学生的兴致，为更好的上好后面的课打下扎实的基础。

5．语言导入

同学们，音乐中主要是以什么为主？给你怎样的感受？想不想学武术？（宣布本课内容、出示动作图解）。

（二）展开（24′ ）

1．教师示范表演

（1）上步搂手马步击掌

并步站立,左脚向左侧上一步，上体左转90度；左手向左搂手握拳，拳背朝下。上动不停，右腿前上一步成马步；左拳收至腰间，右掌前推击的同时、上体向左拧转90度，目视右掌。

（2）弓步双摆掌

右腿伸直，上体左转45度成左弓步，右拳变掌向下经腹前向右摆，当摆至与左掌同高时，两臂同时向上、经头向左摆至与肩同高成立掌，右掌贴附于左肘内侧，目视左掌。

设计意图：俗话说：兴趣是最好的老师。教师的示范应使学生为之一振，激发起习武的兴趣和欲望。以教师自身刚劲有力的示范动作来感染学生。进一步激发学生学习武术动作的欲望。使学生的求学兴趣到达最高点。

2．学生尝试

（1）教师做镜面示范，同时讲解动作名称和要领。

组织形式：学生观看、听讲解、模仿老师的动作。

设计意图：武术属于肢体语言，每一招一势代表着学生的内心世界。模仿教师的动作很重要。先模仿上肢，再模仿下肢，最后整体模仿。在这个过程中教师随时用语言提示，以强化学生的模仿更加逼真。

（2）学生自由组合，体验动作。

组织形式：让学生（3—5人）自由结合组成学习小组，通过慢动作的演练，在尝试练习中发现自身动作的问题所在。

设计意图：在学生慢速体会时，学生之间可用口令控制练习，用自己的标准纠正动作。在这个过程中教师巡回指导，鼓励学生的练习积极性。这个环节可多次重复。

（3）自由体验

组织形式：让学生自己自由进行练习，教师巡视、指导。

设计意图：课堂上应给学生一个较大的自由学习空间，自己琢磨动作、看图解学习动作、与同伴互相学习、与教师商讨动作等。重点提示学生在初步掌握动作的阶段一定要记住一点，那就是不要改变方向练习，始终朝着一个方向，这样会增强学生的记忆力。

3．集体练习，汇报表演。

组织形式：

（1）学生列队练习。先分解再整体，先慢后快。

（2）教师巡回指导、激励掌握动作速度慢的学生。

（3）学生表演、展示。

（4）学生相互观察、交流、。

设计意图：

（1）根据学生个体差异，重点辅导一般学生。鼓励他们建立自信心，使全班学生均衡发展。从练习活动中培养学生团结协作，谦虚好学的学习习惯。

（2）充分发掘学生运动潜能，通过教师，学生间互评，促进学生改进动作。以完美的动作表演体现“我能行”。使学生能在表演过程中体验成功。

4．游戏活动：斗智

场地准备：空地和垫上均可。

设计意图：调节学生身心，培养机智，发展腿部力量。

游戏方法：

（1）把游戏者分成人数相等的两个组，面对面站好，每对之间相隔一米。

（2）教师发出“预备”的口令后，双方蹲成马步，以直臂向前推掌、掌心相触为双方的距离。

（3）教师发出“开始”的口令，双方根据自己的战术（以双脚不移动为原则），可用推、拉、拔、拧、闪等动作，迫使或诱使对方失去重心。

规则：

（1）对抗时，只许用掌、勾，不许用拳打。

（2）何一只脚移动，就算失败。

（3）先移动重心者为失败。对抗中，双方同时移动，判双方失败。最后胜的次数多者为胜。

（三）放松，师生道别 （ 3′）

1．放松运动

组织形式：学生微闭双眼，在舒缓的音乐伴奏下缓慢地反复舒展刚刚掌握的武术动作。

设计意图：既可以达到复习巩固的目的，又可以放松学生的身心，使学生在轻松、愉快的气氛中结束本课。

2．师生 “抱拳礼”道别

设计意图：上下课要有礼；表演前后要有礼；互相学习要有礼；师生之间要有礼。

**武术基本功教案范文 第十篇**

>一、设计理念

本节课遵循体育与健康课程基本理念，以学生发展为中心，体现学生的主体地位，关注学生的不同需求。创设愉悦的教学情境，引导学生在玩中学，学中练、练中创，充分发挥学生的学习主观能动性。从而有效的将感知、思维、实践活动和能力提高以及武术刚柔相济、张弛有致的艺术美紧密结合，融为一体，宏扬民族文化，提高学生对健身武术的热爱，为其终身锻炼奠定基础。

>二、教材分析

以《体育与健康课程标准》为依据，选择传统的武术基本功动作为本节课的教学内容。它动作简单明快，刚柔相济，张弛有致，造型优美，有较强的健身性和观赏性，符合小学生的身心特点和心理需求，在不断体验武术的精、气、神以及它独特的造型美、节奏美、动态美的过程中，激发学生对武术的兴趣，弘扬民族文化。

>三、学情分析

小学二年级学生正处在生长发育的关键时期，他们的年龄特征是：模仿能力强；想象力强；好动、好奇心强；敢于自我表现。

由于学生运动参与能力、性格爱好都具有教大的差异。因此，一些带有模仿性、表演性、游戏性的练习内容及形式，很能激起学生的学习兴趣，既能表现出男生的刚强，又能体现出女生的柔美。

>四、教学目标

其主要是以培养学生对武术的兴趣及崇尚武德的精神为本次课的主要目标。正确掌握武术的基本手型、步法及五步拳的三个动作要领，同时发展学生速度、灵敏、力量、和协调等身体素质。

>五、教学中难点

重点：武术基本手型、步法和五步拳的动作要领。难点：手型、步法正确到位。

>六、教法

1、讲解示范法：教师可以通过精炼适度的语言讲解，使学生获得准确的动作概念；以准确的示范，让学生去心生崇拜,进而形成正确的动作表象。

2、启发式教学法：通过语言、动作激发学生的学习爱好，启发学生积极思索。

3、游戏法：用游戏法解决课堂中出现的一系列问题,真正做到在“在玩中学，学中练、练中创”。

>七、学法

在本课的学法中，让学生采用“听、看、想、练、问、比”的学习方法，发挥学生的主体地位，活跃课堂气氛，通过学生自主去尝试，互相对比，师生讨论，观察等方式培养学生的思考能力，观察能力和实践能力。面向全体学生，使不同层次的学生从武术中得到锻炼，获得快乐。

>八、教学过程

（一）准备部分(组织：圆形型)教师表演导入本课

设计意图：通过教师的一段表演激发学生学习兴趣，充分调动学生学习的主动性。并为本次课设计口号“习武重德，强身健体”。

（二）基本部分

1、三种步法学习(组织：圆形)

（1）用口诀介绍三种步法

弓步：前腿弓后腿蹦，上体正直不晃动马步：两脚三脚站，两腿平行站，两膝向外展，上体正直向前看。

设计意图：为避免枯燥的教师讲解形式，更容易的让学生记住这三种步法，我设计了小口诀教学。

（2）根据教师的口令做出相应的步法练习

设计意图：让学生在精神高度集中的状态下，练习三种步法，能够让学生更快、更好的掌握这三种步法。同时把准备活动穿插在游戏中，不仅让学生在技能上得到发展，而且为学生做好生理及心理的铺垫。

（3）《并步、马步、弓》猜拳游戏

设计意图：根据学生喜好游戏的特点我设计本游戏，增加学生对武术兴趣的同时，检验学生掌握三种步法的情况，提高学生三种步法的动作质量。

2、三种手型学习(组织：圆形)

（1）介绍三种手型

（2）猜拳追逃游戏（拳掌钩）

设计意图：避免枯燥的说教形式，主要目的是增加武术运动量与提高学生学习武术的兴趣。这个游戏是由长江黄河游戏改编而成，同时应用“拳掌钩”口令。不仅能让学生在课堂中动起来，也有助于学生记忆武术的`三种手型。 3、手型、步法的组合练习(组织：“米”字型)

（1）教师示范

设计意图：通过教师示范，抛砖引玉，让学生创编出各种武术动作。

（2）学生创编武术

根据所学三种手型和三种步法创编武术动作。

（3）分组展示并进行评价

4、教师教授五步拳(组织：“米”字型)考虑本次课我的教学目标，加之学生的实际情况，其主要是以培养学生对武术的兴趣为主。并根据本次课所学三种手型和三种步法，我把少年拳进行了简化，把少年拳第三招式（弹踢冲拳）改为右弓步冲拳，大大降低了学习的难度。

5、跳进拍人游戏(组织：圆型)设计意图：由于武术课活动量偏小，在最后设计了这个跳进拍人的小游戏，增加活动强度，同时把五步拳动作的两个动作（弓步冲拳与马步架打）穿插在游戏中，增加练习强度的同时，进一步强化学生对五步拳的掌握。

（三）结束部分

1、太极拳

2、小结

**武术基本功教案范文 第十一篇**

>活动目标：

1、喜欢中国武术，体验中国武术的雄壮有力的气概。

2、激发幼儿用身体动作表现中国工夫。

>活动准备：

中国武术音乐磁带、多媒体课件制作。

>活动过程：

>一、京剧表演：

分男、女幼儿表演京剧中的人物，男孩面戴自己设计的京剧脸谱，女孩手拿手绢表演。

>二、 学习武术表演：

1、观看武术表演。

刚才，表演了中国国粹京剧，今天，再来看看中国的传统武术吧。

（幼儿观看武术表演）

问：中国的武术种类很多很多，你喜欢武术吗？为什么？

武术有什么用？（强身健体）

2、了解中国武术。

问：你还知道哪些中国武术？你能做做动作吗？

（根据幼儿的回答后播放多媒体软件）

（个别幼儿示范做动作，集体学做个别动作）

3、欣赏歌曲《中国工夫》

问：“听了歌曲你发现了什么？”

4、表演中国武术

a、听到慢的音乐时应该怎样做动作？（动作有力、停顿）

放第一段音乐幼儿表演。

b、听到快的音乐时应该怎样做动作？（动作有力、连贯）

放第二段音乐幼儿表演。

c、下面，把动作组合在一起完整的表演。

今天请你们做小小武术师把刚才你们表演的动作配上去，好吗？

请你们自己找几个朋友一起给歌曲编动作，动作要有力、到位、精神。（表现出中国武术的特点）

d、请多位幼儿上台表演。动作要有力、精神。

e、请幼儿做小老师，可以和他们做的动作不一样，也可以一样。

再请部分幼儿带领大家表演，教师参与表演。

活动结束

一起来演奏吧！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！