



五步拳

教学设计

课 题	《武术——五步拳》	授 课 对 象	18级 旅游管理班
学 科	《体育与健康》	课 时	2 课时
设计理念	<p>1.强身健体 以体育人 本课以“健康第一”课程理念为指导思想。通过课前微课自学，课上五步拳合作学习，课后拓展提升，培养学生良好的运动能力、健康行为和体育品德，形成终身体育锻炼的意识。</p> <p>2.文化自信 立德树人： 围绕课程思政教学理念，通过武术知识学习、视频赏析、拳法体悟、名师评学等，弘扬民族文化，提高学生对中华传统武术的热爱，同时将“教武育人”贯彻在武术教学全过程，培养学生勤奋、刻苦、勇敢、顽强的意志品德。</p>		
教学内容 分析	<p>【使用教材】 《体育与健康》 高等教育出版社</p> <p>【教学内容】第五章第一节 民族传统体育:五步拳</p> <p>【教材分析】 五步拳被称为百拳之母，是学习武术的基础。它动作简单明快、造型优美，有较强的健身性和观赏性，符合中职生身心特点。能够培养学生学习武术兴趣并建立武术套路的基本概念，能够促进学生养成经常运用套路锻炼身体的习惯，并为下一节内容“太极拳”学习打下良好基础。</p>		

<p>学情分析</p>	<p>【授课对象】 旅游管理专业 二年级学生</p> <p>【学生特点】 1.兴趣广泛，喜欢接受新鲜事物； 2.已经接受过一年的形体礼仪训练，具备较好的身体协调能力； 3.对中华传统武术文化了解较少，自主学习能力薄弱；</p>
<p>教学目标</p>	<p>【知识目标】学习武术基本手型与步法，掌握五步拳动作名称和要领。</p> <p>【能力目标】能熟练、标准完成整套动作，体现出武术的“精、气、神”。</p> <p>【情感目标】通过欣赏、感知、实践，体会中国功夫刚柔相济、张弛有度的艺术美，培养学生勇敢、顽强的优良品质，树立爱国情怀和民族自信。</p>
<p>教学重点</p>	<p>动作路线清晰，手型、步法正确到位，动作连贯流畅</p>
<p>教学难点</p>	<p>武术动作“手、眼”的配合，</p>
<p>教法 学法</p>	<p>教法：讲解与示范、任务驱动 学法：观察模仿、自主学习、合作探究</p>
<p>教学策略 选择 与设计</p>	<p>基于任务驱动教学，以做中学、做中教为基本理念，使用体育多功能场馆，借助云班课平台、课前制作的教学微课、录播投屏等现代信息手段，通过线上自习—早预习、答疑互动——助学习、师生交流——促研习、小组合作——强练习、传承武德——勤笃习、课后拓展——常温习六个环节，达成教学目标。</p>
<p>教学环境 及</p>	<p>云班课、移动教学平台、电子白板、投屏软件等提供软件支撑，共同创设信息化教学环境多媒体设备、</p>

资源准备	教学环境及设备：综合馆、多媒体教学一体机、手机、		
教学过程	教师活动	学生活动	设计意图及资源准备
课 前 准 备			
线上自学 —— 早预习	1.发布“调查问卷”，了解学生对武术相关知识的掌握情况及兴趣； 2.教师上传微课到云班课，督促学生认真观看，自主学习。	1.完成调查问卷。 2.观看微课视频，学习武术基本手型与步法，模仿五步拳动作。	了解学生对武术的认知情况，为顺利实施教学提供依据。 提前完成课堂主要教学内容，提高学习效率，培养自主学习习惯。
课中实施			
答疑互动 —— 助学习 (15')	1.课堂常规：检查学生出勤情况，组织队列。 2.教师带领学生一起做戏曲广播体操 3.调查问卷结果反馈	1.队列站立 2.学生进行热身活动 3.聆听教师总结	学生课前手机签到。 通过准备活动，使身体进入运动状态，保证运动安全性；

	<p>4.播放武术节目《少林魂》</p> <p>教师提出问题：</p> <p>①请学生谈一谈观看后的感受；</p> <p>②你认为使武术表演整齐划一的因素有哪些？</p> <p>5.引出本堂课学习内容《五步拳》</p>	<p>4.学生观看视频，小组讨论、总结，回答问题；</p>	<p>提高学生对武术的学习兴趣，引出练习武术的基本要求。</p>
<p>师生交流</p>	<p>1.教师检查课前预习情况。</p>	<p>1.学生集体展示课前学习内容。</p>	<p>教师根据预习情况,及时调整课堂教学。</p>
<p>促研习 (28')</p>	<p>2.教师点评，总结武术练习的基本要求；对3种手型和5个步法进行纠正；</p>	<p>2.①观察、模仿教师示范，规范动作；</p> <p>②2人一组问题交流，互纠互评；</p>	

	<p>3.教师示范“五步拳”，对五步拳学习的重点进行分析、讲解；</p> <p>4.按照“五步拳”套路顺序，细化每一个动作；教师指导练习；</p>	<p>3.学生观看、思考、聆听，深刻理解本节课学习要点；</p> <p>4.①模仿、练习套路中的8个动作，熟记动作名称及顺序； ②学生分组练习，进一步规范动作。</p>	<p>教师通过示范讲解，解决学生练习中出现的问题，细化规范五步拳的动作。</p>
<p>小组合作 —— 强练习 (30')</p>	<p>1.组织学生展示整套动作；回放学生视频：</p> <p>①小组互评 ②学生自评 ③教师点评 引出难点：武术动作中“手、眼”的配合；并结合戏曲广播体操中手眼配合动作讲解难点</p>	<p>1.通过小组展示、组间互评、自测自评，发现问题：武术练习中缺乏“精气神”，即“手、眼”的配合；</p>	<p>通过录播回放进行自评，解决传统教学学生难以发现自身问题的弊端。</p>

	<p>2.教师指导学生进一步提升动作质量;</p> <p>3.展示分享:学生用手机录制各组展示动作;</p>	<p>2.学生自主学习,体会武术中手眼的配合,使动作造型优美、眼随手动;</p> <p>3.学生分享视频至抖音</p>	<p>在探究学习中培养学生自主学习习惯,通过问题交流,加强沟通,相互促进,突破教学难点。</p> <p>通过上传至抖音平台,让更多的人进行评价,提高学生对传统武术的学习兴趣,同时也通过公众平台提高传统武术的社会影响力</p>
<p>传承武德</p> <p>——</p> <p>勤笃习</p> <p>(7')</p>	<p>1.专家寄语:邀请武术名家对学生进行学习指导;</p> <p>2.课堂小结:教师总结学习情况,对各小组进行评分;</p>	<p>1.学生聆听专家寄语;</p> <p>2.学生总结学习收获及感悟</p>	<p>专家寄语,激励学生,以中国优秀传统文化熏陶学生,增强文化自信。</p>

<p>课后拓展 —— 常温习</p>	<p>课堂作业：将“五步拳”教授给家人，并录制视频，发送到云班课。</p>	<p>学生课后完成作业</p>	<p>通过实践，增进亲人之间的沟通，在促进和谐家庭、和谐社会的过程中巩固知识的学习。</p>
<p>教学评价 设计</p>	<p>1.通过微课学习，为学生做课前评价，有效监督和指导学生的完成情况，为顺利开展课堂教学提供保障。</p> <p>2.运用录播投屏，实现学生自测自评，问题自我发现，增强自纠能力的培养。小组互评、教师点评，使评价客观全面，提高学习积极性。</p> <p>3.教师给予小组学习效果进行分项评分，使评价具体、详实精确、完整。</p>		
<p>教学反思</p>	<p>教学亮点：</p> <p>1. “承” — “教武育人”通过武术的学习，将武术文化融入课堂，传承团结友爱、勤劳勇敢、自强不息的尚武精神。</p> <p>2. “新” — 摒弃传统教学观念，将微课、云课堂、录播投屏等信息化手段融入体育教学，激发学习兴趣，提高教学效果。</p> <p>存在不足：</p> <p>学生对中国传统体育了解不够，今后要在体育课多增设传统体育项目的学习。</p>		