武术是中华民族的传统体育项目，也是小学体育课的一项主要教学内容。我江宁区的体育教学更是从一年级开始就把武术操列入教学中。

武术操，从起势到抻拉运动、开合运动、踢腿运动、侧展运动、拧转运动、俯仰运动、跳跃运动直至最后的收势，共九节。整套操以长拳基本动作为主，动作欢快，姿势舒展大方，动作刚劲有力，喜好新奇的学生尤其喜欢这套武术操。

起势动作比较简单，简单的抱拳加体侧按掌。学生往往在最容易的部分把动作做快，本身是4个节拍，学生因为“熟练”而作成2个节拍。虽然课中多次讲解，还特意让他们边做边数节拍，但效果不是很好，究其原因，意识方面的问题。

抻拉运动：学生容易做错的部分在本节操多为手部动作为主，腿部很少运动，只是一个简单的开合，而手部动作的6个节拍中用到了3种武术手型，这3种手型的变换是学生学习的一个难点。首先是手型不熟悉，拳的方向不正确，其次是跟着节拍变换时，手型的变换不及时，第三是背后的勾手时不自觉的弯腰。在教学时，我不但让学生一步一步的进行动作的学练，而且下去的队伍中一个一个的纠正学生的错误动作，在喊口令时，我也尽量放慢速度，让学生能有足够的时间能变换成正确的手型，当大部分学生熟练时，在加快口令的速度。

开合运动：本节操第一个八拍中的5.6.7.8这四个节拍动作是一个同手同脚的动作，上左脚推左手。学生常常做成上右脚，推左手的情况。而1-4节拍的冲拳动作更是一个大难题。在学生练习时会胡乱的喊哈哈，整个班级是一片乱哄哄的感觉。在一节课以后，只有极少数的学生能做对，没办法，在后面的复习中，我只好想了一个小口诀让学生记住：“一冲拳，二不动，三哈，四哈”，几次练习后，学生喊哈哈的声音整齐多了，全班有约3/4的学生能大概做出开合运动的动作了。因为学生还只是一年级，理解能力较差，所以在学习中只能以尽量简单的语言去讲解，多以肢体语言去示范，这样才能有一个比较好的教学效果。

武术是中华民族的传统体育项目，也是小学体育课的一项主要教学内容。我江宁区的体育教学更是从一年级开始就把武术操列入教学中。

武术操，从起势到抻拉运动、开合运动、踢腿运动、侧展运动、拧转运动、俯仰运动、跳跃运动直至最后的收势，共九节。整套操以长拳基本动作为主，动作欢快，姿势舒展大方，动作刚劲有力，喜好新奇的学生尤其喜欢这套武术操。

起势动作比较简单，简单的抱拳加体侧按掌。学生往往在最容易的部分把动作做快，本身是4个节拍，学生因为“熟练”而作成2个节拍。虽然课中多次讲解，还特意让他们边做边数节拍，但效果不是很好，究其原因，意识方面的问题。

抻拉运动：学生容易做错的部分在本节操多为手部动作为主，腿部很少运动，只是一个简单的开合，而手部动作的6个节拍中用到了3种武术手型，这3种手型的变换是学生学习的一个难点。首先是手型不熟悉，拳的方向不正确，其次是跟着节拍变换时，手型的变换不及时，第三是背后的勾手时不自觉的弯腰。在教学时，我不但让学生一步一步的进行动作的学练，而且下去的队伍中一个一个的纠正学生的错误动作，在喊口令时，我也尽量放慢速度，让学生能有足够的时间能变换成正确的手型，当大部分学生熟练时，在加快口令的速度。

开合运动：本节操第一个八拍中的5.6.7.8这四个节拍动作是一个同手同脚的动作，上左脚推左手。学生常常做成上右脚，推左手的情况。而1-4节拍的冲拳动作更是一个大难题。在学生练习时会胡乱的喊哈哈，整个班级是一片乱哄哄的感觉。在一节课以后，只有极少数的学生能做对，没办法，在后面的复习中，我只好想了一个小口诀让学生记住：“一冲拳，二不动，三哈，四哈”，几次练习后，学生喊哈哈的声音整齐多了，全班有约3/4的学生能大概做出开合运动的动作了。因为学生还只是一年级，理解能力较差，所以在学习中只能以尽量简单的语言去讲解，多以肢体语言去示范，这样才能有一个比较好的教学效果。