



名师空中课堂 | 教学新时空

大单元 教学 设计 及 课 时 计 划

主办单位：江苏省教育科学研究院

承办单位：常州市教育科学研究院

协办单位：常州市武进区星河实验小学

常州市第二实验小学



水平二 四年级武术长拳大单元教学计划

常州市武进区星河实验小学 张小晴

常州市第二实验小学 张绍光

一、大单元设计概念

大单元教学是一种系统性、整体性的教学理念，打破传统单课时教学的局限，将零散的知识点整合为具有内在逻辑联系的知识体系。以“初识长拳，爱上武术，展示所学技术，强身健体”为主题，通过一系列相互关联的教学活动，引导学生全面深入地学习长拳相关知识与技能，培养学生对武术的热爱，提升学生的综合素养。

二、大单元学习目标

1. 运动能力：深入理解武术礼仪规范，熟练掌握抱拳礼；精准掌握长拳基本手型、步型、手法、腿法及组合动作，能在复杂情境中灵活运用；显著提升专项体能，包括力量、速度、灵敏、柔韧等。
2. 健康行为：养成主动穿着适宜运动服装和鞋子参与长拳学练的习惯；在学练中具备敏锐安全意识，能妥善处理突发安全问题；学会有效调控情绪，保持积极心态。
3. 体育品德：大幅提高对中华传统体育文化的认同感和自豪感；自觉践行武术礼仪，形成良好武德修养；培养坚韧不拔意志品质和团结协作精神。

三、大单元教学重难点

学生学习重难点：学生需精准掌握长拳动作与礼仪并强化体能，难在保持动作规范连贯、实战应用及体悟武术文化。

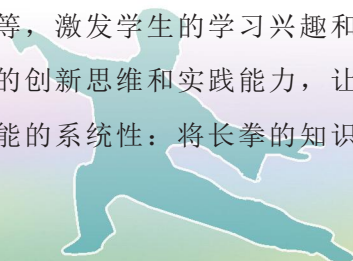
教学内容重难点：重点细解长拳技术、编排体能训练及融入礼仪教育，难点是合理分解组合动作、设计安全实战案例及传递武术文化。

教学组织重难点：组织上要合理规划场地分组与教学流程，难点是满足个体需求、保障活动有序及协调各方资源。

教学方法重难点：教学方法重点是多样示范、练习与情境创设，难点为适配内容学情、优化示范效果及提升合作效率

四、大单元设计思路

以主题为引领：围绕“初识长拳，爱上武术，展示所学技术，强身健体”的主题，设计一系列由浅入深、层层递进的教学活动。从武术礼仪和基础知识的学习入手，逐步引导学生掌握长拳的基本动作、组合动作、套路以及健身操，让学生在丰富多样的学习体验中，全面了解和掌握长拳技艺，同时感受中华传统武术文化的魅力。注重学生主体地位：充分尊重学生的个体差异和学习需求，采用多样化的教学方法和手段，如情境教学、小组合作学习、游戏竞赛等，激发学生的学习兴趣 and 主动性。鼓励学生积极参与课堂讨论、自主探究和创编活动，培养学生的创新思维 and 实践能力，让学生在自主学习和合作学习中不断提升自身的综合素养。强调知识与技能的系统性：将长拳的知识



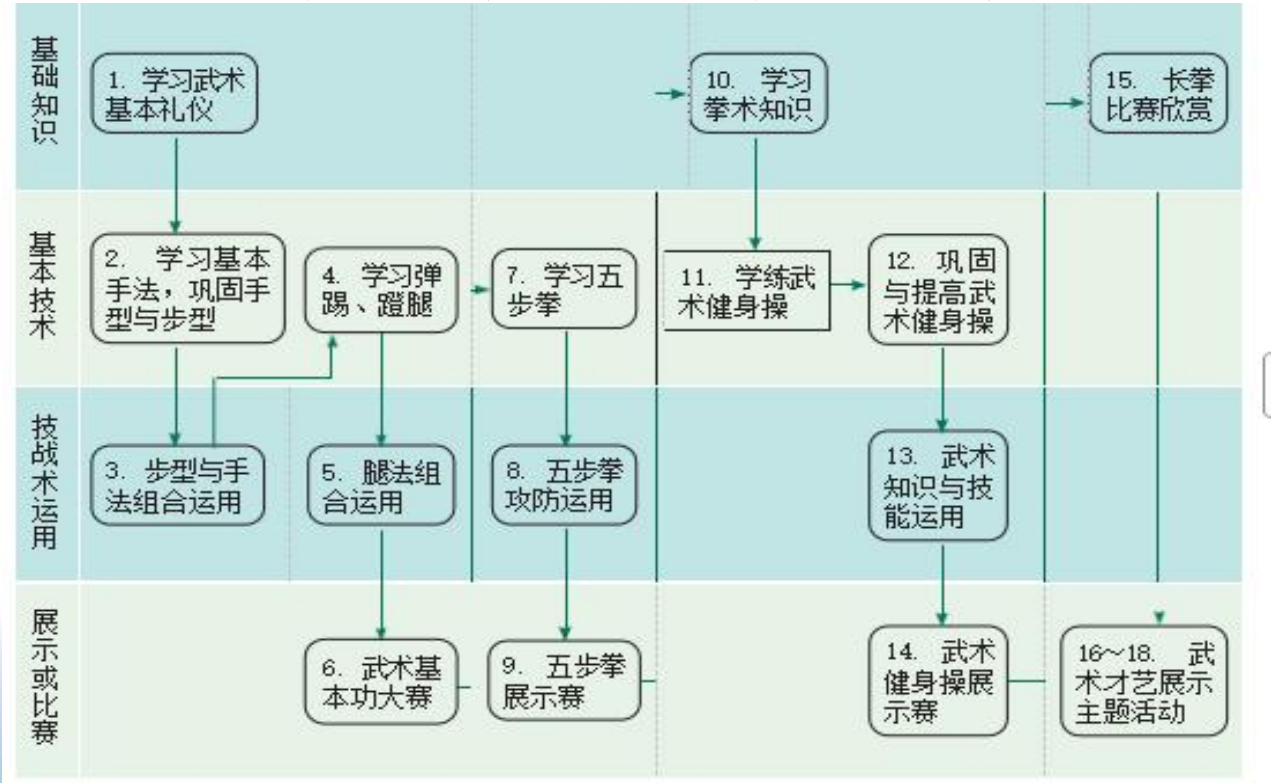
与技能进行系统梳理，按照从基础到进阶、从单一动作到组合动作再到套路演练的顺序进行教学安排。通过反复的练习和巩固，帮助学生建立完整的知识体系，使学生能够熟练掌握长拳的各项技术，并能够在实际情境中灵活运用。

融合多元教学内容：除了长拳技术的教学，还注重将武术礼仪、专项体能训练、传统武术文化等内容融入教学过程中。通过学习武术礼仪，培养学生的品德修养和行为规范；通过专项体能训练，提升学生的身体素质和运动能力；通过介绍传统武术文化，增强学生对民族文化的认同感和自豪感。

五、结构化构建策略

本单元 18 课时，依 “教会、勤练、常赛” 理念搭建学 - 练 - 赛 - 评体系，提升学生在实际场景运用长拳知识技能的能力。阶段安排：第一阶段 5 课时学单个动作，让学生掌握长拳基础动作与知识；第二阶段 6 课时聚焦组合动作，巩固基础并增强体能；第三阶段 7 课时通过游戏和比赛，促使学生灵活运用长拳组合动作与技战术，磨炼意志。知识结构：第 1 课时，学生了解长拳起源与礼仪，开启武术学习；第 2 - 5 课时，学手型、步型等及组合动作；第 7 - 9 课时，研习五步拳，掌握套路特点与攻防；第 10 - 14 课时，学习健身操，培养节奏感与身体素质；第 15 - 18 课时，通过看比赛、办展示，拓展知识与实践能力。技能结构：第一、二阶段形成基础技能，学生能规范做出长拳基本动作；第三阶段构建组合技能，提升动作连贯性；第四、五阶段强化综合技能，融合长拳与健身操技能，提升实际运用能力。教学方法：新知识学习时，教师用讲解示范法让学生掌握动作要领；安排个人、小组、集体练习巩固技能；以 “手型步型大闯关” 等活动激发兴趣；部分课时设 “哪吒故事” 情境增添趣味；组织小组讨论、创编等培养创新协作能力。评价结构：每课时观察学生表现进行过程性评价；各阶段结束通过技能考核等做阶段性评价；单元结束举办技艺展示，综合考量知识、技能等，用教师、学生自评互评确保评价全面客观。

水平二 四年级长拳大单元教学计划主要内容结构图

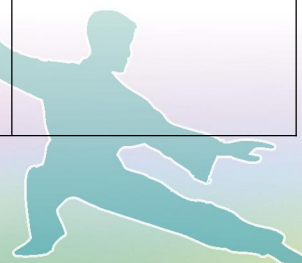


水平二 四年级：武术长拳大单元教学计划

常州市武进区星河实验小学 张小晴

常州市第二实验小学 张绍光

单元主题	初识长拳，爱上武术，展示所学技术，强身健体			
单元目标	1. 运动能力：深入理解武术礼仪规范，熟练掌握抱拳礼；精准掌握长拳基本手型、步型、手法、腿法及组合动作，能在复杂情境中灵活运用；显著提升专项体能，包括力量、速度、灵敏、柔韧等。 2. 健康行为：养成主动穿着适宜运动服装和鞋子参与长拳学练的习惯；在学练中具备敏锐安全意识，能妥善处理突发安全问题；学会有效调控情绪，保持积极心态。 3. 体育品德：大幅提高对中华传统体育文化的认同感和自豪感；自觉践行武术礼仪，形成良好武德修养；培养坚韧不拔意志品质和团结协作精神。			
课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	武术基本礼仪、长拳基础知识、基本手型和步型	教师借助动画视频讲解长拳起源和礼仪，学生模拟古代武林拜师场景行抱拳礼；开展“手型步型大闯关”游戏，分组竞赛	手型变换“武林争霸”赛：以小组为单位进行手型变换接力，速度快且准确的小组获胜	能准确说出多种手型、步型名称和特点，熟练做出规范动作；积极参与游戏，遵守规则，展现团队协作精神
2	步型转换与组合创编	运用我校自主研发的数字化交互平台，通过播放游戏视频，学生领做复习与巩固基本手型、步型。教师讲解示范马步弓步跪步转换，学生看大屏幕分小组照镜子练习。自选动物手型、步型转换创编组合动作	通过“石头剪刀布”游戏复习巩固手型步型。通过“照镜子”练习马步弓步跪步的转换。小组自主创编武术组合动作，拍摄短视频上传学校自主研发交互平台	能掌握马步弓步跪步转换；能准确完成马步弓步跪步组合动作，与同伴友好合作完成象形拳动作的创编；积极参与体能练习；按照规则要求进行比赛，体现武术精气神
3	手法、步型与手法组合运用	以“武林秘籍”线索引导学生复习手法；通过小组合作探究学习步型与手法组合动作，教师巡回指导；进行“武林高手过招”两人攻防演练	计时击靶“积分大战”：个人或小组进行30秒击靶比赛，根据击靶次数和动作规范程度积分，积分高者获胜	能熟练完成多种步型与手法组合动作，运用合理攻防策略；在比赛中尊重对手，遵守规则
4	学习弹蹬腿组合及攻防运用	用三个不同的任务从弹蹬腿的脚尖、路线、发力三个技能点出发，让学生带着问题进行探究学习，在学习掌握弹蹬腿的技术动作；通过三个体验二人配合、交换配合和四人配合在体验中不仅学会了组合动作，还掌握了武术中攻与防；用三个挑战的形式让学生快速完成变化的组合动作以及组合配合的技术动作。最后升级尝试展现自信的自己	用哪吒故事为情境贯穿整节课，让孩子们在喜爱的情境中学习武术技能；用闯仙关为引子牵连整节课，用体验的学习形式让孩子们循序渐进的体验中完成武术的攻防；借助信息技术完成学联赛评一体化教学	基本掌握所学腿法动作；能准确持靶，与同伴友好合作完成击靶练习；积极参与体能练习；按照规则要求进行比赛



5	腿法组合运用、步型与手法组合	组织学生分组讨论创编腿法组合，教师点评指导；开展“武林招式大比拼”活动，展示组合动作；进行步型与手法组合强化练习	腿法组合“创意展示秀”：小组展示创编的腿法组合，通过投票评选出最佳创意小组	能流畅完成复杂腿法组合练习，动作协调优美；积极参与创编，发挥创新思维，展示自信风采
6	武术基本功大赛	详细讲解比赛规则和流程，学生自主报名参赛项目；设置“全能挑战王”“单项冠军”等荣誉称号，激发学生竞争意识	武术基本功大赛：包括全能赛、单项赛和小组积分赛，全面检验学生技能水平	熟悉比赛规则，勇敢挑战自我，在比赛中为同伴加油助威，正确对待胜负
7	学习五步拳	教师结合武术故事讲解五步拳动作含义，学生跟随教师逐动作学习；利用口诀帮助学生记忆动作顺序，开展小组互助练习	分组展示“五步拳风采”：小组依次展示五步拳，评选出表现最佳小组	对五步拳动作组合和套路有清晰认识，基本掌握动作要领，能与同伴整齐演练
8	复习五步拳、五步拳攻防运用	组织学生进行五步拳接龙复习；教师通过实例演示和模拟实战讲解攻防含义，学生进行双人配合击靶练习；开展“五步拳实战对抗”演练	拉手跤“技巧大对决”：进行个人或小组对抗赛，采用多局决胜制，根据技巧运用和比赛表现评分	能熟练运用五步拳进行攻防练习，配合默契；在练习和比赛中正确运用礼仪，表达感谢和尊重
9	五步拳展示赛	教师详细介绍展示赛评分标准，学生分组排练；邀请家长或其他班级同学观赛，营造正式比赛氛围	五步拳展示赛：包括小组赛和个人赛，设置“最佳风采奖”“最佳动作规范奖”等多个奖项	以饱满精神和规范动作完成五步拳展示，展现自信风貌；能客观公正地评价自己和他人表现
10	学习拳术知识、武术健身操 1 - 3 动	教师通过图片和视频介绍拳术种类和特点，拓展学生武术文化视野；教师示范武术健身操动作，学生模仿练习，开展“模仿小达人”评选活动	“反应大挑战”游戏：两人一组进行冲拳击掌反应练习，根据得分评选出反应最快小组	了解多种拳术知识，对武术文化产生浓厚兴趣；在教师带领下准确做出武术健身操动作
11	复习武术健身操 1 - 3 动、学习 4 - 6 动	集体复习巩固前 3 动，教师通过分解动作和镜面示范教学新动作；组织学生配乐练习，感受动作节奏和韵律；开展“健身操动作纠错”活动	对掌攻防“策略对抗赛”：进行个人或小组对抗赛，根据攻防策略运用和动作规范程度评分	在教师指导下熟练掌握新动作，与团队配合默契；正确对待比赛胜负，保持积极心态
12	巩固武术健身操 1 - 6 动、学习 7 - 9 动	组织学生进行 1 - 6 动的连贯练习，教师针对问题集中指导；教师示范 7 - 9 动，学生自主练习后小组内互评；开展“健身操小老师”活动，鼓励学生互相教学	武术健身操“小组风采展示”：小组展示完整健身操，评选出表现最优秀小组	基本掌握整套武术健身操动作，动作规范、有力度；能积极参与展示，与同伴协作配合
13	武术知识与技能运用	引导学生回顾总结所学武术知识和技能，开展“知识问答竞赛”；组织学生分组进行武术健身操展示赛排练，教师指导细节	武术健身操“模仿秀大赛”：两人一组进行镜面模仿练习，根据模仿相似度和动作质量评分	能熟练运用所学知识和技能，在练习中积极表现，注重礼仪规范；提升动作质量，展现精气神

14	武术健身操展示赛	教师详细讲解比赛规则和评分细则，学生分组抽签决定比赛顺序；邀请专业人士或武术教练担任评委，提高比赛专业性	武术健身操展示赛：包括小组赛和个人赛，评选出“最佳团队奖”“最佳个人表现奖”等多个奖项	自信完美地展示武术健身操，动作规范、富有感染力；能客观公正地评价他人表现，享受比赛乐趣
15	长拳比赛欣赏、分组练习与讨论	教师播放精彩长拳比赛视频，讲解欣赏要点和比赛规则；学生分组进行五步拳和武术健身操练习，交流学习心得；开展“我眼中的长拳”主题讨论活动	武术拳操“创意表演赛”：小组展示创意改编的拳操，根据创意和表演效果评分	学会欣赏长拳比赛，掌握欣赏要点；能独立、流畅、有力地完成拳操练习，积极参与讨论和展示
16 - 18	武术技艺展示主题活动及大单元评价	开幕式进行武术健身操大型汇演，邀请全校师生观看；举办武术故事会、生活礼仪展示、武术技艺大比武等活动；闭幕式进行颁奖和总结，表彰优秀学生和小组	武术技艺展示主题活动：全面展示学生学习成果，评选出多个奖项，激励学生积极参与	积极参与主题活动，与同伴密切合作完成各项展示；在活动中充分展示个人才华，争取优异成绩
作业设计	1. 每周至少进行 4 次所学拳操练习，每次练习后录制视频发送到班级群内，与同学互相交流评价，提高动作质量和熟练程度。 2. 运用长拳基本技术和专项体能练习方法，设计家庭亲子武术健身活动，每周至少与家人共同参与 2 次，增强体质的同时增进亲子关系。 3. 收集中华传统武术文化资料，制作手抄报或 PPT，在班级内进行分享展示，加深对武术文化的理解和认知			



水平二 四年级 长拳大单元（第二课时）《步型转换与组合创编》教学设计

常州市第二实验小学 张绍光

一、指导思想

为进一步贯彻落实“立德树人”的根本任务和《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》的总体要求，坚持“健康第一”“依标上课”，继承和发扬中华优秀传统文化，促进全体学生的民族自信和身心健康发展，积极开展武术大单元教学。本课借助数字化辅助学习手段，通过课前、课中、课后的学练、展示，进一步促进学生积极参与武术练习，强健体魄，引导学生理解和践行中华传德载物的尚武精神，增进对中华优秀传统文化的认同，增强民族自信和民族自豪感。

二、教材分析

武术是我国的国粹，是中华优秀传统文化的瑰宝。长拳是武术重要拳种之一，《课程标准(2022 年版)》将长拳列为中华传统体育类运动项目的主要教学内容。长拳是一种姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏分明的拳术。它主要包括拳、掌、钩三种手型，弓步、马步、仆步、虚步、歇步等步型，手法、步法、腿法、平衡等基本技术动作，以及组合、套路等内容，非常适合青少年练习。四年级长拳大单元分 18 课时，本课为第三课时。本课学生在掌握基本的手型、步型基础上，开展“积木式”创编活动，以马步、弓步、跪步的转换学练为基础，进而增加手型和象形拳，并用武术招数来亮相，激发学生的兴趣。通过拍摄短视频，展示学生对武术的理解，培养学生创新精神、团队合作意识、吃苦耐劳的精神和民族自豪感。本课难点是创编动作合理有新意，手型、步型正确到位，动作刚劲有力，舒展大方，能体现武术招数的意蕴。

三、学情分析

四年级学生活泼好动、思维敏捷，求知欲和好奇心较强。四年级学习过武术，有一定的基础，例如冲拳、踢腿、弓步、马步等武术基本动作都有初步的掌握。四（2）班的同学经过一定时间的学习，素质有了长足的发展，自学能力、合作能力都明显的提高，这就为老师运用多种教法提供了可能。本课根据学生的特点与实际情况，运用信息化技术手段，通过合作学习、创新学习的方式，激发学习兴趣，提高学生学习武术的积极性和主动性。

四、学习目标

1. 能正确使用抱拳礼，能说出弓步、马步、跪步的转换的要领，做到用力蹬转，快速到位；初步基本掌握步型转换与各种手型的组合，尝试创编组合动作，积极参与展示或比赛。
2. 通过拍摄创编动作，制作短视频，积极宣传中华优秀传统文化，并在课后自主学练，养成良好的体育锻炼习惯；正确面对遇到的困难，能在教师和同伴的帮助下调控情绪，主动交流。
3. 通过长拳学习，细致观察、互帮互助，不断挑战自我，通过组合创编，发展创新精神、团队合作意识、吃苦耐劳精神，增强文化自信和民族自豪感。

五、教学重难点

重点：在步型转换中增加手型，完成简单组合动作

难点：步型转换正确，创编动作合理，体现刚劲有力、舒展大方

六、本课设计亮点

1. 数字化赋能武术教学：本课运用了我校自主研发的数字化交互平台，平台支持班级虚拟社区，具有

视频、图片、文字资源的上传下载、数据分析、评价与互动等功能，从而实现课前学生预习、观看视频、点赞交流；课中同屏上传、多元评价；课后继续完善，上传视频，巩固促进的学习全流程，突破了 40 分钟课堂教学的壁垒。另外，本课还运用自主研发的语言识别评价系统，教师佩戴麦克风，只需说到评价的关键词，就能对学生或小组进行即时性评价，在屏幕上呈现评价结果，更好地激励学生积极学练。

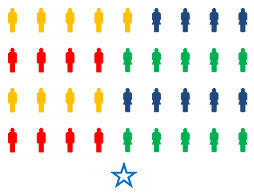
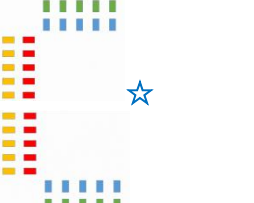
2. 学科融合学习：武术是中华优秀传统文化，成语同样是中国语言文字的独有表达。武术动作的招数可以用成语来表达，如：金鸡独立、大鹏展翅、猛虎下山等。在创编时，学生通过选择成语，确定创编动作的风格，从而把武术组合动作的节奏、力量、形态、气质体现出来。这种学习是本课学科融合的一种有力尝试。

3. “积木式”创编动作：学生都熟悉玩积木，在进行武术动作创编时，让学生自主选择“零件”（手型、步型、转换顺序、成语），进行创编，只要学生的创编是合理的，并且能把基本动作做好，能体现成语的意蕴，那就是好的作品。因此，本课没有规定的武术套路动作，而是为学生提供更广阔的创新空间，激发学生更深层次的学习内驱力，从而更好地巩固基础、拓展习得、提升素养。

4. “学练赛评”一体性：强调“以学生为中心”，给学生充分的创造时空，“学练赛评”完全一致。通过课前、课中、课后的全流程，让武术学习、练习、比赛和评价相互关联、相互促进，以提升学生的体育素养和运动能力。本课“学”的内容是以成语引导武术动作的创编；“练”的方式是“积木式”自主选择基本动作进行创编；“赛”的方式有直接小组比赛，也有班级平台的展示与比赛；“评”始终贯穿课前、课中和课后，而且利用技术，教师语音评价能及时反馈数据，促进学生的学习热情。



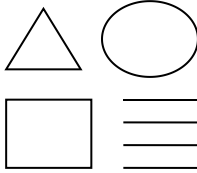
水平二 四年级 长拳大单元（第二课时）《步型转换与组合创编》教学设计

单位	常州市第二实验小学	姓名	张绍光	任教年级	四（2）	人数	45 人	日期	
学习目标	1.能正确使用抱拳礼，能说出弓步、马步、跪步的转换的要领，做到用力蹬转，快速到位；初步基本掌握步型转换与各种手型的组合，尝试创编组合动作，积极参与展示或比赛。 2.通过拍摄创编动作，制作短视频，积极宣传中华优秀传统文化，并在课后自主学练，养成良好的体育锻炼习惯；正确面对遇到的困难，能在教师和同伴的帮助下调控情绪，主动交流。 3.通过长拳学习，细致观察、互帮互助，不断挑战自我，通过组合创编，发展创新精神、团队合作意识、吃苦耐劳精神，增强文化自信和民族自豪感。								
学习内容	步型转换与组合创编								
重点难点	重点：在步型转换中增加手型，完成简单组合动作 难点：步型转换正确，创编动作合理，动作刚劲有力、舒展大方								
课的结构	教学内容	教师指导策略与要求	学生学法指导	组织形式	时间	次数	强度		
开始部分 1’	课堂常规	1.集合要求快、静、齐。 2.教师语言引导，导入主题：欢迎再次来到功夫学堂，武术是中华文化的代表，让我们为中华武术代言，学习武术、宣传武术文化。今天要学习步型的转换，并且要挑战动作创编。	1.精神饱满，动作整齐。 2.对教学内容初步了解，并产生兴趣。根据成语的内涵来创编武术动作，为课后制作短视频宣传中国功夫打好基础。	 要求：安静、有序、专注	1	1	小		
								设计意图： 创设学习情境，以“我为中华武术代言”来激发学生的学习兴趣，以目标引领，激励学生带着学习目标走进课堂，增强学生学习的指向性。	
准备部分 5’	热身激趣	1.热身准备：组织学生在场地观看大屏幕播放的视频，用各种武术招数破解。 2.提醒学生做热身准备时注意彼此间距和动作质量 3.指导学生跟做，要求学生充分做好每一个动作	1.集中注意力，根据视频里的动作、物体、动作名称，快速做出相应的动作，活动各关节、肌肉、韧带活动开，动作活灵活现。 2.热身练习时保持相互的安全，充分运动起来。 3.跟着音乐，认真和老师一起做	 要求：积极而有序，注意彼此的安全。跟做时，动作准确、舒展	5	1	中		
								设计意图： 课前制作游戏化的准备活动视频，视频中不断出现拳掌勾爪等基本武术动作以及石头、滚木、陷阱等障碍，还有“金鸡独立”“大鹏展翅”等表示武术动作的词语，学生在原地慢跑的基础上做相应的动作，既可以复习巩固，还能起到热身、激趣的作用，激发学生练习的积极性，通过有针对性的练习达成技能的正向迁移和身体准备。	



基本部分 32'	一、复习巩固 1. 视频赏析 2. 老师指导 3. 过关斩将游戏：石头剪刀布	1. 播放课前作业视频，请点赞最多的同学上台展示。 2. 引导学生积极点评。从力度、速度、精气神、配乐、表现力方面。 3. 小老师带领学生复习 ①拳掌勾 ②马步、马步冲拳冲拳 ③弓步、弓步推掌 ④跪步、跪步蹬起 4. 游戏【石头剪刀布】 评价：正确有力（普奖）	1. 带着问题观看大屏幕，为同学们加油喝彩。 2. 学会运用专业术语积极举手进行点评。 【拳、掌、勾手、动作流畅】 3. 在小老师的带领下进行武术手型步型的习练。 a. 动作刚劲有力 b. 手眼速到、哈发声 4. 两人一组，动作正确，能进行评价。		4	1	中
	二、学习象形拳手型 1. 了解象形拳手型 2. 游戏【照镜子】 3. 评级：鹰级【动作标准正确】	1. 观看大屏幕成语，引导学生象形拳【猛虎、雄鹰、灵蛇、猴、螳螂、梅花鹿】手型的练习。【集体练习】 2. 组织分组练习，教师巡回指导。 3. 指导学生评级。手型动作正确，反应迅速。	1. 认真观看成语，能理解成语意思，并能做出六种动物的手型动作，并能体现动物的神韵。 2. 分小组练习，小组互评，过关者加❤️。 3. 认真学练，勇于达级。反应速度快。	1. 认真练习。 2. 动作活灵活现。 3. 积极练习，勇敢小组展示，能评价他人动作。	4	2	
	设计意图： 课前学生根据学案，自主创编武术动作，拍摄视频，在班级数字化平台上传视频，学生对每一个视频进行投票点赞；课中，公布学生点赞的视频，并让获赞最多的同学上台展示，并作为小老师带领学生复习巩固基本手型、步型，拓展象形拳的手型，为创编武术动作埋下伏笔。						
	三、步型转换 马弓步转换【蹬-转-正】 弓跪步转换【跟-跪-稳】 弓步马步跪步的转换 步型转换+拳法 评级：虎级【步型转换连贯正确、刚劲有力】	1. 教师讲解示范马弓步相互转换动作要领：蹬地-转体-身正，集体练习。 2. 双人“照镜子”练习。教师巡回指导，进行评价，及时纠错。 1. 教师巡回指导中引导学生弓步-跪步的转换。 2. 拍摄视频，上传屏幕。 1. 在学生练习时，引导做出三个步型转换 2. 组织集体练习 1. 在步型转换基础上增加手型（拳），初步组合。 2. 巡回指导，拍视频。	1. 认真观看教师示范，明确马弓步转换的要领。 2. 在照镜子游戏中，能做到蹬地、腿直、身正，体现武术精气神。 1. 认真观看同伴示范，能做出弓步转换跪步。 2. 跟着屏幕视频练习。 1. 在马弓步基础上加上跪步，动作紧凑 2. 集体练习 1. 在三种步型转换的基础上，加上拳法配合步型做出简单的组合动作 2. 表现出武术的精气神。		1 1	2	中
设计意图： 通过大屏的循环播放动作示范，学生反复跟练；练习过程中，教师和小组长借助平板电脑随机且有一定目的的抓拍投屏，显示在大屏上，小组长和教师可以根据投屏的动作质量进行打分点评，实时投送，直观、及时地体现学生学练状况；同时，过程中，教师借助语音评价系统，第一时间评价学生和小组情况，并显示在大屏上，该评价也推送到学生和小组的评价体系中。培养学生观察同伴动作分析能力，熟练掌握信息化技术操作。							



	四、创编组合动作	1. 布置任务：挑战组合动作创编，自选象形拳和经典招数，配合步型转换，体现中华武术魅力。 2. 指导小组创编练习，老师巡回指导，纠正学生错误动作， 拍摄好的动作传至大屏幕，让学生观看。 3. 集合、组织小组展示同时拍摄投放至大屏幕，引导其他小组评价，对优秀小组语言评价加星。 4. 选出三名代表，组织比赛，评出前三名。	1. 明确任务：选择象形手型和招式，创编动作，并且能体现成语外显和内在的意义。 2. 小组长带领组员先快速选好队形，通过小组合作、创编好动作，开始集体练习。 3. 小组长带领成员学练，上传视频，其他小组进行评价。 4. 三名裁判为每个小组打分。		1. 要求：能够按照要求认真完成练习；有需要的同学能及时寻求同伴帮助 2. 每个小组同学积极发言，对展示小组的评价。 3. 推选小评委，积极参与到比赛中，热情高涨。	1 0	5	中
	五、功夫成语展示 评级：龙级 【创编动作合理，动作刚劲有力、舒展大方，体现武术神韵】	1. 拓展挑战：尝试为动作组合的步骤赋予成语，以更好体现动作精气神。 2. 组织展示与评价。	1. 在步型转换与象形拳的结合中，赋予招数以成语，体现精气神。 2. 互相点评。					
	设计意图： 采用“积木式”学练方式，由学生自主选择一种动物的动作，根据对成语的理解，进行自主创编，形成动作组合，组合动作的复杂程度取决于学生自己的能力，同时，不断把武术的动作美学引导穿插蕴含在内，提高动作的审美。最终的比赛又体现“学练赛评”一致性。 数字化应用技术： 教师用平板电脑拍摄学生动作，上传到大屏幕，小组展示视频也可以直接上传至大屏幕，便于学生观看。教师的语言、学生的评价可直接转化为个人和小组的加星。							
	专项体能：修炼基本功	1. 教师讲解练习方法与规则。 2. 大屏随机出现练习内容，根据显示，开展练习 3. 不断变换，老师为同学们加油鼓劲，表扬优秀小组。	1. 明确场地运动项目规则。 2. 根据大屏幕出现的动作和要求，快速完成体能练习。 3. 认真练习，动作到位：马步冲拳，弓步推掌等。	1. 练习队形：同上一练习 2. 要求：能够按照要求认真完成练习； 3. 不怕苦不怕累，坚持到底。	3	多次	大	
	设计意图：用幸运大转盘的方式，点击后屏幕上不断出现动作和视频，学生按照要求做，加强腰腹、下肢、上肢等力量，提升身体素质，提升兴趣，激发动力。							
结束部分 2'	恢复、总结	1. 教师带领做放松练习。 2. 教师小结本课。 3. 布置课外作业：继续巩固动作，拍摄短视频，配文字和音乐。 4. 师生再见。	1. 放松身心。 2. 小结本课。 3. 明确课后作业。 4. 师生再见。		2	1	小	
教学资源	自主研发的平台、大屏幕、9块电脑平板、语音识别系统							
密度	群体运动密度：75%以上 个体运动密度：50%以上 作业布置：拍摄自编象形拳短视频上传班级平台			平均心率	146-150 次/分			



水平二四年级长拳大单元（第四课时）《学习弹蹬腿组合及攻防运用》教学设计

常州市武进区星河实验小学 张小晴

一、指导思想

本课秉持新课标理念，深度践行“健康第一”与“以体育人”的核心思想。武术作为中华民族传统体育项目，其手型、步型及组合动作是基础技能。通过体验式教学模式，营造轻松愉悦的课堂氛围，激发学生主动学习、自主探究的热情，着重培养学生自学、自练与自评的能力。开发武术“攻防”组合游戏，充分调动学生积极性，让学生始终保持对武术学习的浓厚兴趣。长期坚持武术学习，不仅能有效提升学生柔韧、协调、灵敏等身体素质，还能塑造学生坚持不懈、勤奋刻苦、谦和忍让、积极进取的优良品质，助力学生养成终身锻炼的良好习惯。

二、教材分析

长拳是武术领域的重要拳种，被《义务教育体育与健康课程标准 2022 版》列为中华传统体育运动项目的重点教学内容。教材内容重点突出了基本动作技术及其组合的教学，特别设计了帮助学生学会运用基本动作技术及其组合的比赛课、游戏节或小赛季等内容，构建形成了一个完整的学练赛教学体系和全面综合的育人体系，有利于全方位促进学生结构化知识与技能的掌握与运用，全过程体现学生核心素养的发展。长拳非常契合青少年的身心发展需求，适合青少年练习。科学系统地学习长拳，能让学生深刻领会武术的攻防原理与运动特色，展现武术的精气神，提升学生专项体能，同时培养学生爱国尚武、英勇果敢的精神品质，增强学生的民族自豪感，坚定文化自信。

三、学情分析

四年级学生认知水平处于发展阶段，对武术动作的理解与运用能力有限，思维以直观形象为主。他们对武术充满强烈的模仿欲望，但在进行规范基本动作练习时，往往对身体需承受的磨练缺乏清晰认知。因此，教师需积极引导，鼓励学生向榜样学习，多安排学生体验短小精悍的动作组合，逐步加深学生对武术的认识。通过组合动作练习强化攻防含义的理解，激励学生学会坚持，自我鼓励，树立学习信心，体验成功喜悦，同时高度重视安全教育。

四、学习目标

1. 运动能力：学生能够准确阐述弹腿、蹬腿的动作要领，清晰理解相关动作的攻防含义，并能在实际操作中规范展示弹蹬腿组合动作。

2. 健康行为：通过观察、模仿、创新、交流和尝试练习，熟练掌握腿法动作及组合动作，显著提高身体的协调性与灵敏性，养成良好的运动习惯。

3. 体育品德：积极主动参与武术学习，在学习过程中培养谦虚好学、团结协作、勇于探索的学习品质，增强面对困难的勇气和毅力。

五、教学重点与学习难点

1. 教学重点：掌握弹、蹬腿的快速发力技巧，动作干净、利落、稳定

2. 教学难点：灵活运用武术攻防原理，将弹、蹬腿动作与攻防策略有机结合

六、教法、学法及教学策略



1. 讲解法：借助希沃教学工具，播放精心挑选的视频进行动作演示，并详细讲解动作要领。使抽象动作直观化。

2. 体验法：设计丰富多样的体验活动，让学生在实践中发现问题的、寻找答案，带着问题和思考学习运动技能。

3. 合作法：组织学生以二人合作形式开展攻防游戏，在互动中相互学习、共同进步，提升学生合作能力与对攻防的理解。

4. 激励法：采用自评、师评、伙伴评、AI 评多元评价方式，及时给予学生鼓励与反馈，激发学生学习的动力。

七、教学流程

入宫关：利用手环信息技术结合武术基本功进行热身练习

仙关一任务探究“无影脚”：用三个不同的任务从弹蹬腿的脚尖、路线、发力三个技能点出发，让学生带着问题进行探究学习，在学习中掌握弹蹬腿的技术动作。

仙关二体验进阶“旋风腿”：通过三个体验二人配合、交换配合和四人配合在体验中不仅学会了组合动作，还掌握了武术中攻与防。

仙关三挑战提升“防火守影”：用三个挑战的形式让学生快速完成变化的组合动作以及组合配合的技术动作。最后升级尝试展现自信的自己。

体能关：利用体能练习磨练学生的意志；紧扣主题，用哪吒武进行放松结束这个节课；用讲武术故事进行家作的布置，整节课把情境贯穿到底。

八、本课亮点

1. 情境贯穿，促进深度学习：以哪吒为故事背景，创设“哪吒闯仙关”的生动情境。巧妙设计学练赛评任务，融入不同音乐、视频、图片和热身环节，让学生在喜爱的情境中愉快自主地运用武术的攻与防，促进深度学习。

2. 借助 AI，促进素养发展：课前先学先知：利用平板让学生学习武术相关信息、观看哪吒电影；课中深度探知：借助希沃的多种功能：提示音、视频、摄像功能辅助二种腿法和组合动作学练赛评；利用手环监测学生的心率以及运动强度；借助平板时时拍摄时时上传，用视频完成直观讲解、对比，在教学过程中，借助 AI，让学生能够直观地感受动作的标准与规范，快速融入课堂，激发他们思考与解决问题的欲望，促进学生综合素养的发展。课后勤练熟知：让学生展示给家人看，并利用平板记录，发班级后台，给伙伴分享。

3. 突出体验，促进探究学习：采用体验探究式教学课型，以学生发展为本，将自主学习、合作学习、探究学习有机融合，引导学生带着问题深度思考，在探究学习中展现自我，让学生在探究学习中展现自我，培养他们参与体育运动的综合能力、增进身心健康、积极适应外部环境的综合表现，遵循体育运动中的行为规范和体育伦理，形成价值追求和精神风貌

九、安全措施

1. 课前了解：充分了解学生健康状况，合理安排见习生，确保每位学生都能安全参与课堂。

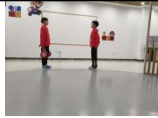
2. 准备活动：组织学生进行充分的专项准备活动，使各关节得到全面活动，预防运动损伤。

3. 调整间距：合理调整学生练习间距，避免练习过程中发生碰撞事故。

水平二四年级长拳大单元（第四课时）《学习弹蹬腿组合及攻防运用》课时设计

常州市武进区星河实验小学 张小晴

单位	常州市武进区星河实验小学		姓名	张小晴	班级	四年级	人数	32	单元课次	4
内容	长拳单元-弹腿和蹬腿组合									
学习目标	1. 运动能力：学生能够准确阐述弹腿、蹬腿的动作要领，清晰理解相关动作的攻防含义，并能在实际操作中规范展示弹蹬腿组合动作 2. 健康行为：通过观察、模仿、创新、交流和尝试练习，熟练掌握腿法动作及组合动作，显著提高身体的协调性与灵敏性，养成良好的运动习惯 3. 体育品德：积极主动参与武术学习，在学习过程中培养谦虚好学、团结协作、勇于探索的学习品质，增强面对困难的勇气和毅力									
重点难点	教学重点：掌握弹、蹬腿的快速发力技巧，动作干净、利落、稳定 教学难点：灵活运用武术攻防原理，将弹、蹬腿动作与攻防策略有机结合									
课的部分	教学内容	教师指导策略与要求	学生学法指导	组织与要求	时间	次数	强度			
准备部分 6'	入宫关：哪吒学功夫	1. 教师整队，审视学生精神风貌，师生行抱拳礼相互问候。 2. 以哪吒学功夫为情境导入课程。 3. 借助希沃展示动作，开展武术基本功热身活动。 4. 手环记录数据	1. 整队快静齐，积极与老师进行互动 2. 认真听讲，明确学习目标 3. 认真模仿、充分热身	* * * * * * ☺ * * * * * * * * 	5	1	中			
	【设计意图】课前先学先知：小组利用平板让学生学习武术相关信息、观看哪吒电影；整节课以哪吒故事贯穿，营造生动有趣的学习情境，激发学生学习武术技能的兴趣。热身内容融入武术基本功，为后续学习奠定基础，充分彰显武术的精神内涵									
基本部分 30'	仙关一： 无影脚	任务一：找一找脚尖不同。组织学生进弹腿、蹬腿动作学习，开展提膝辅助练习，引导学生区分脚尖的不同。 任务二：画一画路线的变化。学生通过希沃练习弹腿、蹬腿动作同时思考路线的不同，邀请一位同学讲讲两种腿法的路线，明确路线的不同。	1. 进行弹蹬腿完整动作练习 2. 进行弹腿金鸡独立练习 3. 进行蹬腿金鸡独立练习	* * * * * * ☺ * * * * * * * * 	6		中			
		任务三：找一找发力的不同。通过练习确定弹腿发力点在脚尖，蹬腿发力点在脚跟，组织二人一组比一比谁的腿法更有力量。	1. 跟着视频带着思考练习弹蹬腿动作 2. 请一位同学去讲一讲二种腿法的路线明确正确路线 3. 再跟着视频进行口令练习	 二人一组						
	仙关二： 旋风腿	体验一：二人配合（二人一组完成组合动作） 体验二：交换配合	1. 让同学总结弹腿和蹬腿的发力点 2. 跟着视频再进行集体练习 1. 二人一组跟口令完成踢靶组合动作					中大		

	仙关三： 防火守影	(左右同学交换完成二人配合) 体验三：四人配合 1. 四人完成固定组合的配合 2. 挑战变换动作顺利的四人配合 挑战一：谁的反应最快（组织学生挑战5个技术动作组合学习） 挑战二：谁的配合最快（组织学生挑战多人进行组合动作踢靶练习） 挑战三：谁的展示最精彩（小组挑战自信的展示）	2. 交换位置二人一组踢靶配合 3. 四人一组完成的踢靶组合动作；体验不同的组合动作的踢靶配合 1. 听提示挑战多个技术组合动作的反应练习 2. 自由选择伙伴人挑战完成多技术组合的踢靶配合练习 3. 小组合作挑战展示	 四人一组  * * * * * * ☺ * * * * * * *	12	7	大
	体能关：哪吒列入仙班	1. 体能练习：进行体能的练习	1. 跟音频进行体适能		3		大
	【设计意图】课中深度探索：借助希沃的提示音、视频、摄像功能，辅助两种腿法及组合动作的学、练、赛、评；利用手环监测学生心率与运动强度，通过平板实时拍摄、上传视频，进行直观讲解与对比。教学中，借助 AI 开展闯关活动：仙关一 “无影脚”：设置三个任务，从弹蹬腿的脚尖、路线、发力点出发，引导学生探究学习，掌握弹蹬腿技术动作。仙关二 “旋风腿”：学生通过二人、交换、四人配合体验，学会组合动作，掌握武术攻防技巧。仙关三 “防火守影”：以三个挑战形式，让学生快速完成变化的组合动作及配合技巧，最后展示自我。体能关：通过体能练习磨练学生意志。课程结尾，紧扣主题，以哪吒武进行放松，布置武术故事讲述作为作业，整节课情境贯穿始终。						
结束部分 4’	集合总结评价	1. 放松练习：武术的太极拳进行放松练习 2. 集合小结 3. 布置课后作业：向家人展示你的武术功夫，并用平板记录上传班级后台 4. 师生再见	1. 跟音频进行体适能、放松练习 2. 认真听总结 3. 增强健身意识，课后自练 2. 跟老师再见，帮助归还器材	 * * * * * * * * * *	3	3	小
	【设计意图】课后勤练熟知：让学生展示给家人看，并利用平板记录，发班级后台，给伙伴分享。通过演练武术故事，彰显武术的神韵，传承武术精神						
教学资源	篮球场 1 片 播放器 1 个 脚靶 34 个 希沃 2 台 手环 34 个 大屏 1 个 平板 8 个						
运动负荷	练习密度：75%左右 平均心率：140-160 次/分						
课后反思							

