

太极（八法五步）

——《武术》教学设计样例

一、武术课整体教学设计

(一) 教学设计依据

根据全国教育大会关于加强改革学校体育发展的意见和《“十三五”课程建设规划》相关要求，制定本部门《武术课程标准》，围绕学生“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”这一目标，教学生基本的健康知识、基本运动技能和专项运动技能，进行整体教学设计。武术教学要遵循先易后难、循序渐进、因材施教的原则，通过本课程的学习，使学生掌握武术基本功、学会太极（八法五步），最终学会欣赏传统文化项目，树立文化自信，达到健身——防身——修身的“以武育人”目的。

(二) 设计思路



(三) 学情分析

教学对象为高职二年级学生，大部分学生没有上过武术课，武术基本功和素质比较差，在开始阶段要主意学生兴趣的激发，学习内容的安排要由浅入深，由易到难，教师在教学中要特别注重示范的质量，以及

示范点和示范面的有效选择,提高直观效果,对身体素质较差的同学,不能控制动作而做不好动作。因此教师在教学中要耐心示范,分解动作或放慢速度,采用多种练习形式来激发学生的练习兴趣,挖掘每个学生的潜力,使多数学生能掌握动作,同时关注个体差异,对于较差的同学要耐心辅导,多加鼓励,使学生逐步完成动作。

序次	标题	课程内容	教学方法	授课时数	课外作业
1	课堂常规、太极拳常识	太极拳基本理论学习	讲解法	2	复习太极拳基本理论
2	太极拳基本技法	太极拳手型手法、步型步法	讲解法、示范法、分组练习法	2	复习太极拳基本技法
3	太极拳基本桩法	太极桩功练习	讲解法、示范法、分组练习法	2	复习太极桩功
4	太极（八法五步）	基本步法和拳掌勾、太极(八法五步)起势, 1-4 势、身体素质练习	讲解法、示范法、分组练习法	2	复习太极（八法五步）
5	太极（八法五步）	复习太极（八法五步）1-4 势, 学习第 5-8 势	讲解法、示范法、分组练习法	2	复习太极（八法五步）
6	太极（八法五步）	复习太极（八法五步）1-8 势, 学习 8-12 势	讲解法、示范法、分组练习法	2	复习太极（八法五步）
7	太极（八法五步）	复习太极（八法五步）1-12 势, 学习 13-16 势	讲解法、示范法、分组练习法	2	复习太极（八法五步）
8	复习考试	复习太极（八法五步）1-16 势, 测试太极（八法五步）1-16 势	讲解法、示范法、分组考核法	2	复习太极（八法五步）
9	太极（八法五步）	复习太极（八法五步）1-16 势, 学习 17-20 势	讲解法、示范法、分组练习法	2	复习太极（八法五步）
10	太极（八法五步）	复习太极（八法五步）1-20 势, 学习 21-24 势	讲解法、示范法、分组练习法	2	复习太极（八法五步）

11	太极（八法五步）	复习太极（八法五步）1-24 势，学习 25-28 势	讲解法、示范法、分组练习法	2	复习太极（八法五步）
12	太极（八法五步）	复习太极（八法五步）1-28 势，学习 29-32 势	讲解法、示范法、分组练习法	2	复习太极（八法五步）

武术授课计划

（三）教学环节设计与意图

1.导入部分

提出问题：1、您从哪些途径了解过太极拳吗？2、你知道中国传统武术的历史吗？3、现实中武术和影视剧中的武术有什么区别？设计意图：提出简单易答的问题，调动学生参与课堂的积极性，使学生快速进入课堂。在没有标准答案的前提下，教师提出自己的观点，激发学生对学习中国传统文化的热情，提升学生寻根究底的精神，并带着这种强烈的好奇、巨大的求知欲，进入下一环节，将学生对课堂学习的兴趣尽可能放大、保持。



学生被挑出在回答问题

2.准备部分

热身游戏——武术版“剪刀石头布”：弓步代表“剪刀”，歇步代表“石头”，马步代表“布”。原地韧带拉伸—扩胸运动、体转运动、弓步压腿、仆步压腿等。武术基本功—太极桩，太极推手，马步对掌等。

设计意图：通过带领学生进行武术游戏，提高学生运动参与兴趣，原地的韧带拉伸，和行进间的武术基本功练习，可以充分学生身体机能，为下一环节的学习做好热身，避免运动伤害事故的发生。

太极拳基本功 太极桩



太极桩

太极拳基本功 太极推手



太极推手



马步对掌

3.基本部分

基本手型：拳、掌、勾等。

基本步型：弓步、马步、虚步、歇步、仆步等。

主要内容：学习太极（八法五步）

教学方法：示范法、纠错法、分组练习法、任务驱动法、信息化教学法

教学重点：1.教学过程的实施；2.基本手型、手法、步型、步法及腿部练习，动作的要领与动作的规格；3.重视“武德”教育，提升文化自信，磨练意志品质。

教学难点：1.基本动作的标准性；2.武术精气神的掌握；3.文化自信在整个教学过程当中的融入。

太极八法五步左棚势



武术课堂中太极八法五步左棚势练习

太极八法五步右捋势



武术课堂中太极八法五步右捋势练习

4.课堂考核及教学诊改

考核方式：1.分组演练；2.个人展示；3.武术礼仪考核（抱拳礼）
教学诊改：结合考核结果，有针对性的对薄弱环节加强指导练习。由浅入深、由易到难，进行阶梯性学习，旨在能够独自进行演练。此外，进行课堂考核的办法检验本节课学习程度，以考带练，然后进行教学

诊改，发现问题，及时反馈到教学各个环节，促使教学不断进步。

5.结束部分

放松活动，进行拍打放松。总结课堂，布置课后作业。师生再见，相互行抱拳礼。

设计意图：对课堂进行简短准确的总结，帮助学生理清学习重点和难点，巩固学习效果。课后作业的布置，敦促学生养成课余锻炼的习惯，引导学生逐步喜欢上武术课。“抱拳礼”再见，以礼始，以礼终，将“立德树人”融入到教学的过程中来，以便更好的学习中国文化！



6.本教学设计的创新之处

1.整个教学安排融入传统文化教育在潜移默化中实现育人目标；2.通过对抗练习让学生参与教学过程，增强课堂趣味性和参与度。3.通

过线上线下等信息化教学手段因地因材施教，持续的激发学生的学习兴趣，保持学生学习的热情。

示例：线上线下教学

武术课采用信息化教学手段，利用智慧课堂 APP 及电脑端，在教学质量平台上进行线上线下教学。上传与武术教学相关的授课计划、视频、动图、图片、案例、作业、题库、参考材料等资源，学生可以根据个人灵活的时间进行线上线下学习。教学质量平台能够给师生在教与学的过程中提供预警提醒，可以更好的发挥线上线下学习效果。智慧课堂的线上线下教学情况如下图所示：

4G 18:36 HD 4G 54%

× 课堂活动

220
已结束

0
进行中

66
未开始

286
全部

按开始时间 | 按活动类型 | 按知识树



10-31 星期四 15:41

头脑风暴 37人参与 5分

...

已结束



10-31 星期四 15:41

头脑风暴 38人参与 5分

...

已结束



10-30 星期三 10:38

头脑风暴 37人参与 5分

...

已结束



10-31 星期四 15:38

随堂测验 34人参与 5分

...

已结束



10-30 星期三 10:38

头脑风暴 37人参与 5分

...

已结束

 资源

 班级成员

 新建活动

 开始点名

 更多

4G 5.5K/s 18:34 HD 4G 54%

× 新建题库

武术

试题总数 90

按知识树 | 按创建时间 | 按题型

单选题 (30) | 多选题 (30) | 填空题 (0)

1 多选题 10分

难度 ★★★★★

11长拳运动强调动作规格，注重功力和攻防意识，其技术发展的方向是什么？

...

选中

2 多选题 10分

难度 ★★★★★

12刀术练习中特别讲究刀的运使必须与不握刀的闲手密切配合，那么刀手配合的作用是什么？

...

选中

× 课堂资源



< 返回

资源名称



文件

网页链接

课程资源



知识树

按资源类型

按发布时间

全部类型 **568**



课件 **37**



视频 **79**



素材 **61**



作业 **0**



案例 **20**



参考 **132**



教案 **49**



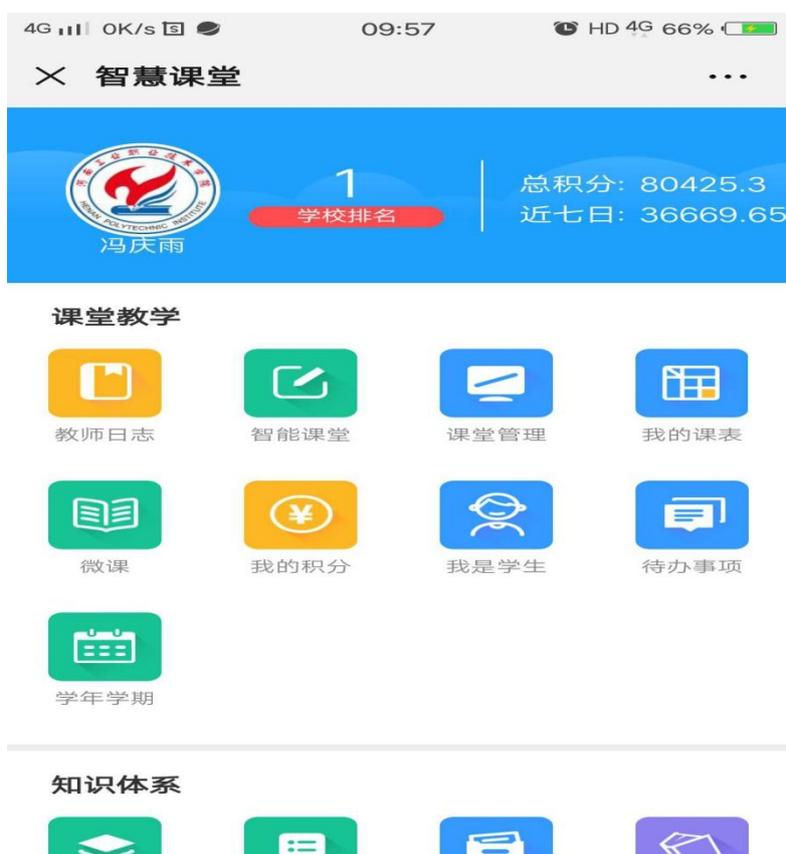
其他 **190**



二、课堂教学实施成效

- 1.实现娱乐身心，强身健体的基本目标；
- 2.通过“武德”教育实现课程育人目标；
- 3.“以赛代练”增强了学生的自信心、磨练了学生的意志品质；
- 4.丰富了校园文化生活；
- 5.提升了任课教师的信息化教学水平.

课堂教学实施成效如下图所示：





河南省学校体育竞赛

获奖证书

河南省“华光”体育系列活动暨

竞赛名称：2020年河南省大学生线上武术比赛

运动员姓名：张歆怡

教练员姓名：冯庆雨 秦毅君

名次与成绩：女子专科甲组传统太极拳 第一名 7.5

时间地点：2020年12月24-27日 河南理工大学



河南省学校体育竞赛

获奖证书

河南省“华光”体育系列活动暨

竞赛名称：2020年河南省大学生线上武术比赛

运动员姓名：许世泽

教练员姓名：冯庆雨 秦毅君

名次与成绩：男子组太极球 一等奖 7.71

时间地点：2020年12月24-27日 河南理工大学







全球太极拳网络大赛

获奖证书

授予

冯庆雨、许世泽 全球太极拳网络大赛“太极
(八法五步) 比赛——境内两人组”二等奖

特颁此证，以兹鼓励。





全球太极拳网络大赛

获奖证书

授予

秦毅君、张歆怡 全球太极拳网络大赛“太极
(八法五步) 比赛——境内两人组”一等奖

特颁此证，以兹鼓励。





全球太极拳网络大赛

The Global Taijiquan Online Competition



华奥星空
WWW.SPORTS.CN

登录 | 注册

[官网首页](#)

[竞赛规程](#)

[报名与上传](#)

[参赛指引](#)

[竞赛规则](#)

[证书下载](#)

[成绩公告](#)

[官网首页](#) > 详情

TJB00984+秦毅君,张歆怡+境内二人组

发布时间: 2020-12-01 22:06:46 分享到: 0



全球太极拳网络大赛

The Global Taijiquan Online Competition



华奥星空
WWW.SPORTS.CN

登录 | 注册

[官网首页](#)

[竞赛规程](#)

[报名与上传](#)

[参赛指引](#)

[竞赛规则](#)

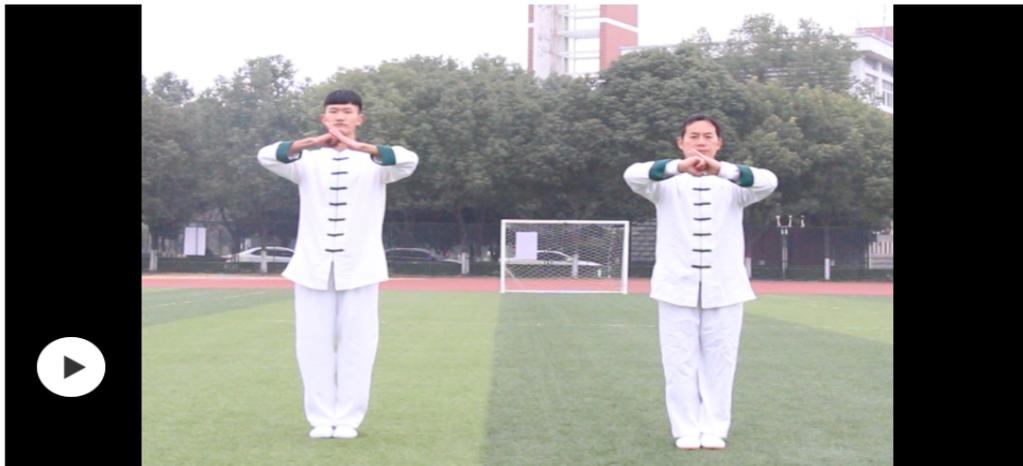
[证书下载](#)

[成绩公告](#)

[官网首页](#) > 详情

TJB00885+冯庆雨,许世泽+境内二人组

发布时间: 2020-12-01 11:04:42 分享到: 0



获奖证书

河南工业职业技术学院

在武韵中原·河南省第三届传统武术大赛 南阳 分区赛
比赛中，荣获集体项目 一 等奖。

特发此证，以资鼓励。



为表彰在高等教育教学改革工作
中做出突出贡献，取得显著成果的集
体和个人，特颁发此证书。

成果名称：健身气功融入我院体育课程体系研究

完成单位：河南工业职业技术学院

主要完成人：冯庆雨、孟升、顾光、古晶
张轶星、程寅盾、刘甘霖

河南工业职业技术学院（盖章）

二〇二〇年一月

奖励等级：二等奖

文件号：豫工院教[2019]85号

证书编号：201913

三、教学反思与改进

(一) 教学反思

- 1.整个教学过程如何突出“以人为本”；
- 2.课程思政融入的思考；
- 3.如何扩大学生受益面积；
- 4.如何更深入使用信息化教学手段。

经过对教学的反思，知道了“教然后知不足”的道理，学高为师，方可传道受业解惑，使武术课堂上得生动活泼、教有所获。

(二) 教学改进

- 1.进一步强化因材施教；
- 2.通过传统文化教育，树立文化自信；
- 3.普及和提高传统武术项目在校园体育文化中比重；
- 4.录制高质量的线上教育资源，打造精品在线课程。

× 我的积分



冯庆雨 ♂
体育教学部



80425.3
总积分

552 分 日志填写	70073.06 分 资源上传
270 分 题库建设	2873.4 分 课堂点名
0 分 创建课堂	482.18 分 即时问答
692.36 分 头脑风暴	4056.28 分 随堂测验
118.47 分 投票问卷	462.75 分 答疑讨论
637.8 分 作业任务	207 分 课堂表现
0 分 微课	0 分 其它积分