



义务教育教科书

# 体育与健康

教师用书

中华传统  
体育类运动  
全一册



人民教育出版社







人民教育出版社

义务教育教科书

# 体育与健康

## 教师用书

### 中华传统体育类运动 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

人民教育出版社  
· 北京 ·

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用



主 编：耿培新

副 主 编：吴慧云

本册主编：吕韶钧

编写人员：（以姓氏笔画为序）

王晓东 韦晓康 吕韶钧 刘俊凯 李全生 陈 飞 屈国锋 赵超君

图书在版编目（CIP）数据

义务教育教科书体育与健康教师用书. 中华传统体育类运动 全一册 / 人民教育出版社  
课程教材研究所编著. -- 北京：人民教育出版社，2024.7. -- ISBN 978-7-107-38268-0

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024JQ1132号

责任编辑：徐 丹

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：田 莉

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 教师用书 中华传统体育类运动 全一册  
人民教育出版社 课程教材研究所 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用



## 前言

根据《义务教育课程方案（2022年版）》和《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》〔以下简称《课程标准（2022年版）》〕的精神和要求，我们编写了基本运动技能、体能、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动共13册教师用书，本书是其中一册。为便于教师理解和使用，现将本册教师用书的编写指导思想、编写思路、主要结构与内容和使用建议做以下说明。

### 一、编写指导思想

本册教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神 and 党的教育方针，落实立德树人根本任务，引导广大学生树立远大理想，立志为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。本册教师用书坚持“健康第一”教育理念，依据《课程标准（2022年版）》提出的核心素养的三个方面，根据学生身心发展规律，结合运动技能形成规律以及中华传统体育类运动的特点，整体设计教材内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念，指导教师创造性地开展教学，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥中华传统体育类运动的育人价值和功能，为建设教育强国、体育强国、健康中国发挥应有的作用。

### 二、编写思路

本册教师用书全面贯彻落实《课程标准（2022年版）》的精神和要求，聚焦学生核心素养发展，构建基于中华传统体育类运动项目，以长拳、舞龙和中国式摔跤展示或比赛为核心的“学、练、赛”一体化的教材内容体系与教法体系，帮助教师理解和掌握“为什么教、教什么、怎么教、怎么评”，促进教学方式从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”的转变，指导教师结合项目特征，运用多样、实用的“学、练、赛”的方法，创造性地使用教材，提高学生在学习与实践运用中解决问题的综合能力，发展学生核心素养。

### 三、主要结构

根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求，本册教师用书在总体结构上与其他分册保持基本一致，结合中华传统体育类运动的项目特征进行编写，主要包括七章内容。

#### 第一章 中华传统体育类运动概述

本章内容重点介绍了中华传统体育类运动的特点与育人价值、中华传统体育类运动与学生核心素养发展的关系，帮助教师充分认识和理解中华传统体育类运动对发展学生核心素养的教育价值。

#### 第二章 中华传统体育类运动学习目标与教学内容安排建议

本章呈现了水平二至水平四中华传统体育类运动学习目标与教学内容安排建议，



供教师结合所教学生的能力水平与实际需要，对不同水平目标及结构化内容进行系统安排时参考。

### 第三至五章 中华传统体育类运动教学内容

这三章的内容是依据《课程标准（2022年版）》中华传统体育类运动达到水平二、水平三、水平四目标要求而构建的，主要包括长拳、舞龙和中国式摔跤的基础知识、基本技术与运用、专项体能、展示或比赛等具体内容及其“学、练、赛”活动。各项内容的学练赛活动均体现出素养导向与育人价值，并采用不同水平与难度的标注，其中“★★”代表适合水平二或初学者，“★★★”代表适合水平三或有一定基础者，“★★★★”代表适合水平四或有较长运动经历者。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。

### 第六章 中华传统体育类运动学习评价

本章参照《课程标准（2022年版）》中华传统体育类运动学业质量合格标准和学习评价建议等要求，编制了水平二至水平四的长拳、舞龙和中国式摔跤学业质量合格标准，旨在评估学生在完成中华传统体育类运动学习后在运动能力、健康行为、体育品德方面的主要行为表现，以反映学习目标的达成度。同时，为了方便教师开展学习评价，对各项目作出了不同等级的关键特征描述，使学习目标更加明确和具体，利于教师因材施教，开展差异化教学。教师可以依据学业质量合格标准和运动技能等级，系统收集学生课内外学习态度和表现、锻炼情况和成效、健康行为等信息来实施评价。

### 第七章 中华传统体育类运动教学计划的设计与示例

本章主要以长拳为例编写了中华传统体育类运动大单元教学计划和课时教学计划设计的相关内容。帮助教师明确大单元教学设计思路、设计原则、设计方法及具体的实施建议。以水平二至水平四的长拳为例，展现出主题式、结构化、进阶性和“学、练、赛”一体化的三个大单元教学计划以及具体的课时计划示例，以供教师参考。

教师在参考大单元教学计划实施教学时，要注意先深入钻研教材，根据本校学生实际运动水平，借鉴相应的大单元教学计划示例创造性地开展教学。水平二大单元教学计划是针对中华传统体育类运动水平零基础学生（本教材目前是针对3~4年级）进行设计的，因我国各地实施专项运动技能的师资和场地情况不同，其他年级学习水平二的内容要根据学生学习和掌握的情况进行适当调整，以符合该年龄段学生认知特点。水平三、水平四大单元教学计划是针对已经学过前面水平内容的学生设计的，具有进阶性，供教师根据学生情况灵活参考使用。

跨学科主题学习的有关内容在体能分册进行了详细介绍，同时也在本册展示或比赛部分及动作技术的学练赛部分结合具体教学内容给予了教学建议，教师可以参考使用。



#### 四、使用建议

本册教师用书根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求编写，书中的内容既有一定的指导性，也具有参考性，教师应结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，注意做好以下几方面工作。

##### （一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课教学质量

教师要把教学的主要任务聚焦到发展学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养上，在每一节体育与健康课中促进学生核心素养的发展。引导学生在学练赛过程中通过不断探索、体验和感悟，掌握并运用运动技能去解决实际问题，提高运动能力；学会运用健康与安全方面的知识，形成健康的生活方式；积极参与体育展示或比赛，养成良好的体育品德。

##### （二）落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，钻研教材内容的育人价值

落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，就是要实施聚焦于核心素养的“学、练、赛”一体化教学，在真实、复杂的运动情境中，指导学生学习和运用结构化的知识与技能，在比赛和对抗中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、浸润心灵等育人作用的认识和理解。教师应认真钻研教材的育人价值、“学、练、赛”一体化教学的策略和方法，掌握有效的教学方法和手段，在教学中展现有目的的教、有意义的学、有体会的练、有对抗的赛、有导向的评，引导学生在充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在做中学，学中思，思中得，从而使学生的核心素养得到不断发展。本册教师用书不仅介绍了中华传统体育类运动的育人价值，还结合各项具体内容编写了培养核心素养的方法和要点，教师可以结合学生的实际情况进一步深入研究。

##### （三）合理选用教学策略，因地制宜开展教学

本册教师用书结合中华传统体育类运动的课程内容，设计了多种多样的情境，“学、练、赛”一体化教学的方法，以及基于核心素养的讲解、示范、提问等教学策略与方法，为教师搭建了从教知识与技术向促进学生核心素养发展的桥梁，教师要根据教材内容和学生情况合理选用。同时，希望教师因地制宜，创编出更多适宜本校学情的教学策略，达到举一反三的目的。

##### （四）利用信息技术手段，提升教学效果

为更好地解决教师教学和学生学习过程中的重点、难点及动作示范问题，我们还专门开发了真人动作示范视频等配套数字资源，教师要充分利用信息技术手段，科学有效地使用相关数字资源，既可用于课堂教学，提升教学效果，也可用于学生自主学习。指导学生合理使用相关数字资源，促进学生学习方式的转变，提升学习效果。书中带有“”图标的内容配有数字资源，教师可通过人民教育出版社官方网站查看，并结合学校实际创新使用。

由于编写水平有限，时间紧迫，书中难免有不足之处。我们真诚地希望教师在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。



# 目录

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>第一章   中华传统体育类运动概述</b>                     | <b>2</b>  |
| 第一节 中华传统体育类运动的特点与价值                          | 2         |
| 第二节 中华传统体育类运动与学生核心素养发展                       | 5         |
| <b>第二章   中华传统体育类运动学习目标与<br/>    教学内容安排建议</b> | <b>10</b> |
| 第一节 中华传统体育类运动学习目标                            | 10        |
| 第二节 中华传统体育类运动教学内容安排建议                        | 11        |
| <b>第三章   长拳教学内容</b>                          | <b>16</b> |
| 第一节 长拳基础知识                                   | 16        |
| 第二节 长拳基本技术与运用                                | 21        |
| 第三节 长拳专项体能                                   | 49        |
| 第四节 长拳展示或比赛                                  | 52        |
| <b>第四章   舞龙教学内容</b>                          | <b>57</b> |
| 第一节 舞龙基础知识                                   | 57        |
| 第二节 舞龙基本技术与运用                                | 62        |
| 第三节 舞龙专项体能                                   | 87        |
| 第四节 舞龙展示或比赛                                  | 89        |



**第五章 | 中国式摔跤教学内容..... 96**

第一节 中国式摔跤基础知识..... 96

第二节 中国式摔跤基本技术与运用..... 105

第三节 中国式摔跤专项体能..... 127

第四节 中国式摔跤展示或比赛..... 130

**第六章 | 中华传统体育类运动学习评价..... 134**

第一节 中华传统体育类运动学业质量合格标准..... 134

第二节 中华传统体育类运动技能分级建议..... 138

第三节 中华传统体育类运动评价策略..... 141

第四节 中华传统体育类运动评价表示例..... 142

**第七章 | 中华传统体育类运动教学计划的设计与示例... 144**

第一节 中华传统体育类运动大单元教学计划的设计要点..... 144

第二节 中华传统体育类运动大单元教学计划的设计与示例..... 146

第三节 中华传统体育类运动课时教学计划的设计与示例..... 170

**参考文献..... 178**

**后 记..... 179**



# 第一章

## 中华传统体育类运动概述

中华传统体育是我国各民族人民在长期的生产劳动、典礼祭祀、军事战争、娱乐健身等社会实践中创造发展，经过历代传承至今的中华优秀传统文化。《课程标准（2022年版）》将中国式摔跤、长拳和舞龙作为课程内容供学校选用。由于中华传统体育类运动内容丰富多彩，具有很强的地域性，学校可以结合本地情况增加或选择具有地方特色的内容开展教学。开展中华传统体育类运动教学，对于培育学生中华民族认同感、发展文化自信和铸牢中华民族共同体意识等方面具有重要作用，有助于弘扬立身正直、见义勇为、自强不息、厚德载物的民族精神，对落实立德树人根本任务、发展中小学生核心素养，促进中小学生身心健康发展具有重要意义。

本教材以《课程标准（2022年版）》为依据，以发展学生核心素养为目标，根据中小学生身心发展规律，遵循运动项目易学易练的原则，选择了长拳、舞龙和中国式摔跤作为主要教学内容，并将运动能力、健康行为和体育品德的培养融入教材内容和学习评价之中，以促进学生达成学习目标，培育核心素养。

### 第一节

#### 中华传统体育类运动的特点与价值

中华传统体育类运动具有独特的项目特点和育人价值。了解这些特点和价值，有利于提升学生对中华传统体育类运动的认知程度，深刻理解学习中华传统体育类运动的意义，也有助于教师设计教学活动，提高教学效率。





## 一、中华传统体育类运动的特点

### （一）地域性

我国幅员辽阔，各地区人民生活的地理环境、地域特点不同，因此形成了不同的生产方式、生活习俗和传统体育。如“南人善舟，北人善马”这一俗语就生动反映了中华传统体育的地域性特点。南方地区气候温和，江河众多，容易形成像赛龙舟等水上传统体育项目；而内蒙古自治区多山脉、草原，特殊的地理和生态环境形成了人们擅长骑马的特性，可见中华传统体育文化与生活地域密切相关。

### （二）文化性

文化是民族精神的核心，是民族力量的源泉。中华民族历经几千年发展，逐步形成了不同民族、不同形式的传统体育项目，它植根于特定的地理环境与历史文化之中，形成了具有鲜明民族性格和民族习惯的中华传统体育文化。如侗族每年农历二月十五和三月十五举办“摔跤节”，获胜的擂主可以树旗“挂榜”称雄，这样的活动充分体现了浓郁的文化特性。

### （三）传承性

中华文明是世界文明史上唯一没有中断的文明，这种连续性之所以能够持续，很重要的一个原因就是中华民族自觉的传承意识和传承实践。中华传统体育有着深厚的人文价值和审美内涵，深受各族人民的喜爱，世世代代相承相续，流传至今，表现出强大的生命力。如元宵节的舞龙、清明节的踏青、端午节的赛龙舟、重阳节的登高等，这些传统节日民俗中保留下来的中华传统体育活动充分体现了优秀文化的传承性特点。

### （四）多样性

受我国地域、风俗等因素的影响，中华传统体育项目也呈现出多种多样的形式。如舞龙根据龙具制作的材料，可以分为布龙、纸龙、板凳龙、绳索龙、草龙等；根据参与人数的多少，可以分为单人舞龙和多人舞龙。中国式摔跤也有不同的种类，根据地域划分有北京跤、山西跤、天津跤、保定跤、蒙古跤等；根据技法划分有蹦子、蹲踢、盘腿、转腰等。总之，中华传统体育在历史的文化长河中开枝散叶，不断发展，形成了丰富多彩且具有文化底蕴的各类项目。

### （五）健身性

中华传统体育类运动除了能提高身体素质，更注重健身养生。如拳术蕴含许多中国传统哲学思想，集涵养性情、强身健体、技击对抗等多种功能于一体。尤其是太极拳，它是将易学的阴阳五行变化、中医经络学说、古代导引术和吐纳术相结合形成的一种内外兼修、柔和、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术。





## （六）技击性

中华传统体育类运动中的长拳和中国式摔跤都具有很强的技击性。这些项目强调身体综合素质的运用以及攻防格斗技能的培养。如长拳强调的“踢、打、摔、拿”四击就充分体现了武术的攻防技击性，而中国式摔跤有千变万化的跤绊技法，所使用的别、踢、抱腿、跪腿等方法，注重速度、力量和灵活性，也充分体现了中国式摔跤的技击性。当然，技击性不是打斗、实施暴力，强调的恰恰是培养学生把“仁义礼智信、温良恭俭让、忠孝勇恭廉”等优良品德转变为规矩意识和“勇”的精神。正如毛泽东同志在《体育之研究》一文中指出的：“夫体育之主旨，武勇也”。

## 二、中华传统体育类运动的价值

### （一）教育价值

以立德树人、增强文化自信为目标追求，以培育民族精神为价值定位，以增强体质健康和提高运动能力为核心内容，以创设优秀传统文化的体育课程为育人载体，促进学生核心素养的全面发展。例如舞龙不仅能增强学生身体素质，还能让学生切身感受中华龙文化，体验舞龙文化的厚重，激发民族自豪感。武德文化包含的立身正直、见义勇为、自强不息、厚德载物以及爱国主义精神对学生感受和领悟中华优秀传统文化的魅力，传承中华民族的优良品德，全面提升核心素养有着特殊的教育价值。

### （二）健身价值

促进学生身心健康发展是实现立德树人根本任务、落实健康第一指导思想的重要体现，也是中华传统体育的核心价值。中华传统体育具有健身作用，如中国式摔跤是一种由大肌肉群参与的全身性运动，不仅可以促进爆发力、速度、柔韧性、灵敏性等体能的综合发展，还能培养专注力、反应力和意志力。长拳套路姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明，系统地进行长拳锻炼不仅有助于各项体能的增强，还有益于增强学生的阳刚之气和防身自卫能力。

### （三）娱乐价值

许多中华传统体育类运动都带有民间的浪漫风情和神秘色彩，具有健身娱乐价值。如摔跤在古代被称为“角觝戏”，“戏”就蕴含着娱乐的意味。比赛双方斗智斗勇，看似要败的一方可能借力打力，转败为胜，正是这种不确定性，才体现出娱乐和观赏价值。长拳讲究“手眼身法步、精神气力功”，以及“动如涛、静如岳……”的动作要求，具有独特的艺术魅力；舞龙表演通过身体姿态和技术动作展现出的和谐之美，可以使观赏者从精彩的表演中感受到浓厚的喜庆氛围，领悟到中华民族特有的审美情趣和神韵。

### （四）文化传承价值

中华传统体育是中华优秀传统文化的重要组成部分，也是传承中华优秀传统文化





的重要载体。中华传统体育从产生之初就与各族人民的生产、生活密切相连，蕴含着中华文化独有的精神内涵，如自强不息、厚德载物、天人合一等。通过中华传统体育的学练，不仅可以帮助学生了解其中的文化内涵，激发、促进学生对中华优秀传统文化的关注和兴趣，还可以帮助学生理解自强不息、厚德载物的民族精神，培养学生的文化自信和爱国情怀，让中华优秀传统文化在校园中生根发芽。

### （五）防身自卫价值

由于中华传统体育类运动中的长拳和中国式摔跤都具有技击特点，因此学练长拳和中国式摔跤不仅能够全面促进学生的身体健康、体质增强，更重要的是可以提高学生的防御能力和应对突发危险时的自我保护能力，起到防身自卫、保障自己生命安全以及维持社会稳定的作用。同时，还可以有效地培养学生的“尚武精神”和爱国情怀。尚武精神本质上是一种积极进取的民族精神，也是保家卫国特有的精神品质，在国家面临危难时刻，能够表现出强烈的爱国主义精神，成为中华民族崛起、强盛、自强、自立、昂扬向上的力量源泉。

## 第二节

## 中华传统体育类运动与学生核心素养发展

《课程标准（2022年版）》要求体育与健康课程围绕学生核心素养发展，体现课程性质，反映课程理念，确立课程目标。体育与健康课程要培养的核心素养主要是指学生通过课程的学习逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德。

### 一、发展学生运动能力

运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力。运动能力包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度，主要体现在基本运动技能、体能、专项运动技能的掌握与运用。

#### （一）体能状况

##### 1. 与健康有关的体能

与健康有关的体能包括身体成分、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力和柔韧性等。在中华传统体育类运动中，无论是长拳、舞龙，还是中国式摔跤，都具有无氧代谢与有氧代谢相结合的运动特点。在学生身体可承受范围内，适当的运动强度能够提高糖、脂





肪等能源物质的利用效率，快速消耗身体的脂肪，使体脂百分比下降。坚持锻炼还可以有效提高最大摄氧量，并增强红细胞中血红蛋白输送氧的能力，使身体在运动中利用氧的能力得到显著提升，进而提高心肺功能。长拳、舞龙、中国式摔跤等中华传统体育类运动项目技术动作灵活多变，步法变化无穷，要求练习者身体各主要关节活动范围较大，对于韧带和骨骼弹性大、对抗肌阻力小、关节灵活度相对较高的中小學生来说，可以进一步提高他们的身体柔韧性。在这些项目的学练中，步法的快速移动和身体重心的移动，对学生腿部力量有很好的增强作用。同时，许多动作需要上肢、下肢、腰腹和肩部等身体各部位肌肉的协调发力才能完成，因此，能使学生的核心力量、四肢肌肉力量和全身肌肉耐力得到充分提高。

## 2. 与运动技能有关的体能

与运动技能有关的体能包括反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力和平衡能力。在学练长拳、中国式摔跤的过程中，由于对抗性较强，要求学生必须具备较好的反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力和平衡能力。因此，通过长拳和中国式摔跤的练习，可以全面发展学生的一般体能和专项体能。

此外，中华传统体育类运动项目的学练也要注重体能的全面协调发展，一方面要特别关注不同学段学生体能发展的敏感期，将一般体能和专项体能的发展结合起来，重点发展学生的柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力等，促进学生体质健康水平的提高；另一方面也要教会学生体能学练与运用的方法，注重一般体能和专项体能协调发展。如舞龙对学生上肢、腰腹、肩部等部位肌肉的协调发力要求较高，这就要求教师应将一般体能和专项体能练习紧密结合起来。在一般体能练习中，可以采用加速跑、变向跑、立卧撑等练习发展学生的上下肢力量，采用30米加速跑、单脚跳绳、追逐跑、蛙跳等多种练习发展学生的下肢爆发力。发展舞龙的专项体能，可以采用定时或定量完成8字舞龙类动作、游龙类动作、穿腾类动作等练习手段，将专项体能练习贯穿到课堂学习中，并与舞龙的技能有效融合。同时，也将体能的练习与技战术运用有机结合，以促进学生全面协调发展。

## （二）运动认知与技战术的运用

中华传统体育类运动的运动认知，是指通过中华传统体育类运动的学练，使学生明确所学运动项目的概念，知晓运动项目的基础知识，在运动中感受中华优秀传统文化的深刻内涵和深厚底蕴，理解运动项目背后的文化传承。中华传统体育类运动丰富多彩，难易程度差别较大，通过大单元教学，学生可在掌握安全运动的方法和注意事项、精学基本技战术的基础上，不断习得运动技能，提高技术的组合运用能力。如教师在完成长拳3种手型和5种步型的基本教学后，过渡到弓步冲拳、弹踢冲拳等组合动作的教学，让学生通过学练组合动作加强技术运用，提高掌握和运用技术的能力。





### （三）体育展示或比赛

教师在教会学生基本技术的基础上，要在体育课堂上增加学生个人及分组的展示或比赛环节，鼓励学生敢于展示基本动作和简单组合动作，积极参与各种形式的展示或比赛活动。如基本功、套路、体能练习等都可采用展示或比赛的方式进行，这样既有利于学生掌握技术，逐渐提高技能水平，又可以为学生提供增强自信、展现自我的机会与平台。组织和开展“课课赛”或“课课展”、体育节或小赛季活动，教会学生参与和组织比赛的方法，能够在展示或比赛中承担相应任务，并与同伴分工合作，在场上或场下“扮演”不同角色，体验完成运动项目的乐趣，培养组织、参与、观赏与评价、展示或比赛的能力。在学生具备一定运动技能水平的前提下，还可以主动探索和创造更多的展示或比赛方法，既能让学生更好地了解展示或比赛的观赏性、挑战性和娱乐性，又能让学生在实践参与中提高创新与解决问题的能力，促进学生全面发展。

在展示或比赛活动中，教师要及时给予学生技术上的指导和反馈，帮助学生逐渐提高技能水平。提前向学生介绍展示或比赛的规则和评价标准，为学生提供公平的竞争环境。关注学生在活动中得到的锻炼和成长，让学生知道比赛不是目的，而是提升自己能力的过程，从而正确对待比赛结果。通过比赛培养学生的团队合作意识和互相鼓励、互相支持、互相配合的集体主义精神。

## 二、培养学生健康行为

### （一）促进学生养成锻炼习惯

培养学生体育锻炼的意识和习惯对促进学生身心健康发展有着重要的意义。体育锻炼习惯的养成就是要培养学生对体育的兴趣、爱好，在日常生活中逐步形成一种坚持体育锻炼的规律行为，形成终身进行体育锻炼的意识和习惯。要让学生清晰地认识到经常练习中华传统体育类运动可以促进人体各系统的健康发展，有助于增进身心健康。教师应在理论课与实践课中强调中华传统体育类运动锻炼的价值，要从“教会学生知识”转向“教会学生学习”，让学生通过身体练习来掌握体育基本知识和技能，达到“学会”和“会学”的目的，为学生形成良好的锻炼习惯提供运动技术保障。

### （二）帮助学生掌握和运用健康知识与技能

健康行为是青少年学习、生活和成长应具备的重要素养。学生在学会基本运动技能的同时也要掌握必要的健康知识与技能，如健康的行为方式、心理健康、疾病预防等，逐步养成健康与安全的行为习惯和生活态度。中华传统体育类运动中的许多项目是以中国传统哲学思想为指导，运用中医学的理论，强调形神兼备、内外兼修等健身养生思想的身体实践活动。在调整生活方式、心理状态等方面有着积极的作用，能较好地促进学生养成良好的健康行为。教师在教学过程中可以向学生介绍中华优秀传统医学知识





以及运动损伤预防与处理方法，培养学生学会在运动实践中运用健康知识、技能及掌握预防与处理运动损伤的方法。

### （三）培养学生的情绪调控能力

中小學生处于健康心理养成的关键期，教师应发掘中华传统体育类运动独特的育人功能，培养学生的情绪调控能力，促进学生身心健康发展。如长拳具有形神兼备的动作特点，教师可以引导学生练习具有攻防特点的长拳动作，以此来吸引和集中学生的注意力，使学生在练习时做到全神贯注，这不仅能提高学生的技术动作水平，也有助于促进学生思维发展，调节浮躁情绪，提升专注能力。另外，在中华传统体育类运动的教学过程中，不断提高技术难度，让学生不断挑战自己，可以使學生感受到从失败到成功的喜悦，提高學生在未来学习中遇到困难时主动调节情绪、积极动脑解决问题的能力。

### （四）提高学生的适应能力

当今人类社会发 展迅速，适应能力显得尤为重要。中华传统体育类运动中不少项目的学练都需要学生适应自然与社会环境的变化，这有助于提高学生对自然环境和社会环境的适应能力。打破班级、年级、性别、师生界限，拓宽运动实践的空间，有助于提高学生的人际交往能力。在初中学段，教师应更加关注中华传统体育类运动的竞技性、对抗性特点，通过技击和对抗培养学生不怕困难、勇于挑战的意志品质。教育學生每次摔倒后要重新振作起来，继续努力，体会经历失败、痛苦、努力之后获得成功的快乐，提高学生的适应能力和抗压能力，增强学生的自信心。

## 三、培养学生体育品德

### （一）学生体育精神的培养

多数中华传统体育类运动项目并不过于注重胜负结果，而是以修身养性、磨炼心志、强身健体为目的，更加注重对人精神方面的培养。教师可引导学生参与各种中华传统体育类运动的学练，培养学生积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底、团队合作等体育精神，以及爱国主义精神和民族自豪感。以舞龙教学为例，学生参与时必须紧密配合、团结协作，舞起的“龙”才能形象鲜活。学生要想不拖团队的后腿，必须通过大量的练习增强体能、提升技能、加强配合，培养团队意识。还能在感受舞龙美的同时培养积极进取、吃苦耐劳的体育精神。

### （二）学生体育道德的培养

培养学生的体育道德，既是社会发展的需要，也是学生参与体育运动、实践健康行为的保障。体育运动有利于培育学生遵守规则、尊重裁判、尊重对手、诚信自律、公平竞争等优良品德。如教师在中国式摔跤教学过程中，应重点突出尊重对手、公平竞争的道德规范。还可以引导学生将中国式摔跤与其他格斗项目进行对比，体会中华传统体





育道德特点。如中国式摔跤的规则具有“切磋技艺、点到为止”的特点，可以使学生领悟中国式摔跤尊重对手的道德规范和文化意蕴。

### （三）学生体育品格的培养

教师在开展中华传统体育类运动项目教学时，要让学生理解其中蕴含的优秀体育品格。如中国武术强调习武必须遵守道德规范，重视“武德”修养。这些都是武术中良好品格的生动体现，教师可在教学中树立课堂规矩，如课前的礼仪规范，课中学生相互切磋、公平竞争，课后按要求收拾整理器材等。在学练赛过程中要求学生严格遵守基本礼仪规范，培养学生待人友善、文明礼貌的品格。教师开展教学时，要在学生能够达到要求的前提下，尽可能地对礼仪规范、动作规范、行为规范作出限定，从而有效地培养学生体育品格。



## 第二章

# 中华传统体育类运动学习目标与教学内容安排建议

《课程标准（2022年版）》把长拳、舞龙和中国式摔跤三个具有中国特色的民族传统体育项目作为中华传统体育类运动的学习内容。基于义务教育阶段学生的身心发展特点和课程目标要求，本章分别从核心素养的运动能力、健康行为、体育品德三个方面提出了三个水平的学习目标，并从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面，对长拳、舞龙、中国式摔跤的教学内容安排给出建议。

### 第一节

## 中华传统体育类运动学习目标

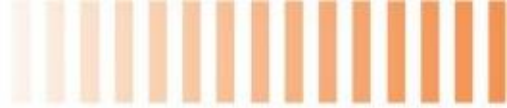
学习目标是指期望学生通过学习后在核心素养的三个方面达到的结果或程度。依据课程总目标与水平目标，基于中华传统体育类运动各水平课程内容目标要求和学业要求以及各水平学业质量合格标准，本节从运动能力、健康行为、体育品德三个方面提出了各水平的学习目标。

### 一、水平二学习目标

**运动能力：**能正确做出中华传统体育类运动项目的基本礼仪（如武术抱拳礼等），了解中华传统体育类运动项目的基础知识，能说出相关项目的基本术语；基本掌握中华传统体育类运动项目的基本技术及技战术运用，并能够参加教学展示或比赛；发展专项体能，达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》相应的合格水平。

**健康行为：**通过中华传统体育类运动项目的学习，能在校内外体育锻炼时自主学练，养成良好的体育锻炼习惯；能够正确使用教学器材，选择适宜的场地、环境进行体育锻炼，强化安全意识；面对失误或比赛发挥失常，能在教师和同伴的帮助下调控情绪，主动交流。





**体育品德：**通过中华传统体育类运动项目的学习，不断挑战自我，培养体育精神；形成公平竞争意识，能够遵守规则、尊重对手，正确看待比赛的胜负；践行武德规范，培养勇敢顽强的品德。

## 二、水平三学习目标

**运动能力：**了解中华传统体育类运动项目的竞赛规则，学会评判与欣赏；掌握长拳、舞龙、中国式摔跤的基本技术、组合及其运用，并能参加班级内的展示或比赛；发展专项体能，达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》相应的合格水平。

**健康行为：**做到主动热身，具有安全防护的意识和行为，能够预防与应对常见运动损伤；能合理、有效地调控情绪，适应环境；养成自觉进行体育锻炼的习惯。

**体育品德：**通过中华传统体育类运动项目的学习，能够表现出积极进取、坚毅勇敢、团结合作、公平竞争的精神；提高武德修养，能将武术礼仪运用到学习与生活中；形成勤学苦练、自尊自信、尊重和爱护同伴的品德。

## 三、水平四学习目标

**运动能力：**了解中华传统体育类运动项目的文化知识，讲中国故事，弘扬中华优秀传统文化；熟练掌握长拳、舞龙、中国式摔跤的组合技术，能运用所学知识与技能进行创编，并能参加校内外的展示或比赛；发展专项体能，达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》相应的合格水平。

**健康行为：**能够掌握科学锻炼方法，积极主动地参与校内外的体育锻炼；具有自我保护和安全避险意识；情绪稳定、乐观开朗，能与同伴友好交往与合作。

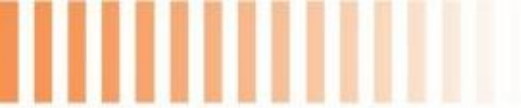
**体育品德：**通过中华传统体育类运动项目的学习，能够表现出锐意进取和相互协作的精神；在展示或比赛中能够做到诚实守信、勇于担当、顽强拼搏、追求卓越。

## 第二节

### 中华传统体育类运动教学内容安排建议

根据中华传统体育类运动专项技能教学系统性和完整性的要求，以各水平学习目标为引领，从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面，按照“学、练、赛”一体化教学的课程要求，提出相对系统、完整、螺旋进阶的中华传统体育类运动教学内容安排建议，供教师在安排教学内容时参考。





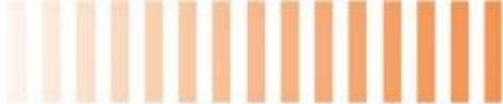
一、长拳教学内容安排建议

依据《课程标准（2022年版）》的课程目标要求，通过长拳基础知识让学生了解中华武术的历史与文化，掌握武术礼仪，培养学生基本行为规范。长拳教学通过武术基本功、武术健身操、长拳套路等技术的学习，在促进学生体能发展、掌握武术技术的同时，提升学生的安全意识和攻防意识，弘扬尚武精神。注重教学内容的循序渐进，强化武术礼仪的全课程融入，强调技术动作的组合与运用，充分体现中华武术的精气神，彰显青少年的气质与风采。按照《课程标准（2022年版）》对教学内容的分类，长拳各水平教学内容安排建议如表2-2-1所示。教师可根据教学实际，合理调整教学内容安排。

表 2-2-1 长拳教学内容安排建议

| 内容维度      |      | 水平二教学内容                                                                                             | 水平三教学内容                                          | 水平四教学内容                                                 |
|-----------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 基础知识与基本技术 | 基础知识 | 1. 武术的基本礼仪及行为规范<br>2. 长拳动作术语                                                                        | 1. 长拳竞赛规则与赏析<br>2. 长拳安全知识与运动损伤的处理                | 1. 长拳的起源、发展与文化<br>2. 长拳的技法原理与特点                         |
|           | 基本技术 | 1. 基本技术<br>基本手型：拳、掌、勾<br>基本步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步<br>基本手法：冲拳、劈掌<br>基本腿法：弹踢、蹬腿<br>2. 武术健身操（第一套）<br>3. 五步拳 | 1. 基本技术<br>基本腿法：正踢腿、拍脚<br>2. 长拳套路<br>少年拳第一套      | 1. 基本技术<br>基本腿法：侧踹<br>平衡：望月平衡<br>2. 长拳套路<br>少年拳第二套、健身长拳 |
| 技战术运用     |      | 手型、手法、步型、腿法的组合与运用，如手型变换、步型变换等，两人手法的攻防与演练配合等                                                         | 组合技术运用，如正踢腿+拍脚、连续单拍脚等；两人腿法踢靶的攻防与演练配合等            | 组合技术运用，如蹬腿+踹腿组合，搂手勾踢接缠腕震脚冲拳，抡臂砸拳接望月平衡等；两人的攻防与演练         |
| 专项体能      |      | 1. 发展柔韧性的练习，如压腿、压肩等<br>2. 进行动作发力与节奏的练习，如连续快速冲拳等                                                     | 1. 发展协调性与平衡能力的练习，如仆步抡拍等<br>2. 发展下肢肌肉力量的练习，如弹踢踢靶等 | 1. 发展下肢肌肉力量、弹跳力的练习，如腾空飞腿踢靶等<br>2. 发展协调性与平衡能力的练习，如插步翻腰等  |
| 展示或比赛     |      | 参与长拳游戏比赛、武术基本功挑战赛、武术健身操班内或校内展示或比赛                                                                   | 参与武术基本功挑战赛、长拳套路挑战赛等校内外展示或比赛                      | 参与武术基本功挑战赛、长拳攻防演练等校内外展示或比赛                              |





续表

| 内容维度    | 水平二教学内容                                  | 水平三教学内容                            | 水平四教学内容                                |
|---------|------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|
| 规则与裁判方法 | 长拳游戏比赛的基本规则与评判                           | 长拳竞赛规则，技术动作评判的标准                   | 长拳比赛的组织、策划与裁判方法                        |
| 观赏与评价   | 1. 长拳比赛或表演的观看方式和途径<br>2. 突出“学练结合”，布置体育作业 | 1. 长拳比赛或表演鉴赏<br>2. 突出“学练结合”，布置体育作业 | 1. 长拳比赛的组织、分析与评价<br>2. 突出“学练结合”，布置体育作业 |

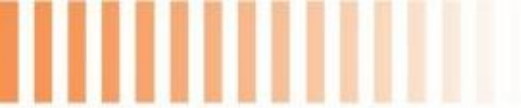
二、舞龙教学内容安排建议

依据《课程标准（2022年版）》的课程目标要求，通过舞龙基础知识与基本技能的学习，让学生加深对中国龙文化的认知与理解，增强学生的文化认同感和民族自豪感。结合舞龙的项目特征，舞龙教学要将知识与技能相结合，徒手与持器械相结合，循序渐进地安排教学内容，让各水平的学生都能“舞起来、演起来、比起来”。同时发挥舞龙这种集体性项目的优势，注重团队意识、集体协作精神的融入，促进学生全面发展。按照《课程标准（2022年版）》对教学内容的分类，舞龙各水平教学内容安排建议如表2-2-2所示。教师可根据教学实际，对教学内容安排进行合理调整。

表 2-2-2 舞龙教学内容安排建议

| 内容维度      |      | 水平二教学内容                                                               | 水平三教学内容                                                  | 水平四教学内容                         |
|-----------|------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 基础知识与基本技术 | 基础知识 | 1. 舞龙的基本礼仪和基本动作术语<br>2. 舞龙常见运动损伤的处理与安全行为守则                            | 1. 舞龙的美学特征<br>2. 舞龙竞赛规则与赏析                               | 1. 中国龙文化<br>2. 舞龙的历史发展          |
|           | 基本技术 | 1. 基本持龙方法：高举龙、平端龙<br>2. 基本步法：圆场步、矮步<br>3. 游龙类动作：直（曲）线行进、走（跑斜）圆场、越障碍行进 | 1. 8字舞龙类动作：原地8字舞龙、行进8字舞龙、靠背8字舞龙<br>2. 组图造型类动作：龙出宫造型、龙舟造型 | 1. 穿腾类动作：穿龙尾、穿龙身、腾龙身<br>2. 舞龙套路 |
| 技战术运用     |      | 舞龙基本动作的简单组合                                                           | 舞龙组合与动作串联，运用所学知识与技能进行简单创编                                | 舞龙套路创编                          |
| 专项体能      |      | 控制能力和协调性的练习                                                           | 上肢力量及核心力量练习                                              | 发展速度与协调性的练习                     |





续表

| 内容维度    | 水平二教学内容                                  | 水平三教学内容                            | 水平四教学内容                                |
|---------|------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|
| 展示或比赛   | 参与舞龙游戏比赛；参与小组的舞龙展示表演                     | 参与舞龙游戏比赛；班级内舞龙小套路的展示或比赛            | 参与班级、校内外舞龙套路的展示或比赛                     |
| 规则与裁判方法 | 了解舞龙技术动作的规则标准                            | 了解舞龙技术动作的评判标准、常见错误动作及纠正方法          | 掌握舞龙套路演练的评判标准，参与和组织舞龙比赛                |
| 观赏与评价   | 1. 舞龙比赛或表演的观看方式和途径<br>2. 突出“学练结合”，布置体育作业 | 1. 舞龙比赛或表演赏析<br>2. 突出“学练结合”，布置体育作业 | 1. 舞龙比赛的组织、分析与评价<br>2. 突出“学练结合”，布置体育作业 |

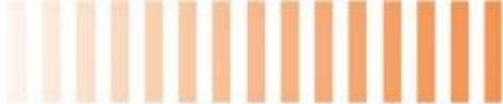
三、中国式摔跤教学内容安排建议

依据《课程标准（2022年版）》的课程目标要求，通过中国式摔跤的教学，培养学生的尚武精神，使学生掌握保护自己和同伴的基本技能，并使学生具有规则意识，沉着冷静、尊重对手，能克服失败带来的消极情绪。教学内容要注重循序渐进，强调技能学练与安全知识、技战术运用与体能提升相结合，以减少不必要的运动损伤。同时发挥好中国式摔跤的对抗性特点，注重对抗与挑战在教学中的融入，培养学生坚韧不拔的精神品质。按照《课程标准（2022年版）》对教学内容的分类，中国式摔跤各水平教学内容安排建议如表 2-2-3 所示。教师可根据教学实际，对教学内容安排进行合理调整。

表 2-2-3 中国式摔跤教学内容安排建议

| 内容维度      |      | 水平二教学内容                                                                  | 水平三教学内容                                                                                  | 水平四教学内容                                                                           |
|-----------|------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 基础知识与基本技术 | 基础知识 | 1. 中国式摔跤的礼仪与行为规范<br>2. 中国式摔跤的常用术语                                        | 1. 中国式摔跤竞赛的基本规则<br>2. 中国式摔跤比赛赏析                                                          | 1. 中国式摔跤的历史发展及特点<br>2. 中国式摔跤常见运动损伤与注意事项                                           |
|           | 基本技术 | 1. 自我保护技术：卷体、跪姿前倒、蹲姿后倒<br>2. 基本手法与步法：拉揪、捅手、翘手；滑步、跳步、闪步<br>3. 基本摔法：扼腿、翘肘崴 | 1. 自我保护技术：侧滚翻、前滚翻、后滚翻<br>2. 基本手法与步法：跳换步<br>3. 基本摔法：右掎左打小德合、抱单腿后中心带崴、手别、组合摔法（后中心带崴+右打小德合） | 1. 自我保护技术：后倒展腹、抢背<br>2. 基本手法与步法：捌手、圈手、云手<br>3. 基本摔法：右打小德合、左打小德合、捆腿、大德合、躺刀、泼脚、组合摔法 |





续表

| 内容维度    | 水平二教学内容                                                                  | 水平三教学内容                                                             | 水平四教学内容                                             |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 技战术运用   | 运用自我保护技术保护自己，避免产生损伤；运用所学基本手法、步法和摔法进行组合练习，如拉揪+后滑步+前滑步+扼腿                  | 在中国式摔跤固步推手赛、抢手对抗赛等比赛中体会借力技战术原则                                      | 将所学的中国式摔跤基本手法与步法、摔法技术合理运用到个人和小组展示或比赛中，思考“力”的化解与灵活运用 |
| 专项体能    | 1. 发展柔韧性的练习，如压腿、蹲踢、过腿等<br>2. 发展灵敏性和协调性的练习，如涮腰等<br>3. 发展上下肢力量的练习，如马步捋手冲拳等 | 1. 发展柔韧性的练习，如抽腿等<br>2. 发展灵敏性和协调性的练习，如盘腿、崴桩等<br>3. 发展上下肢力量的练习，如拧小棒子等 | 发展上下肢力量和灵敏性的练习，如抖皮条、跳蹦子等                            |
| 展示或比赛   | 技能展示赛；徒手或双人配合展示单个摔法动作                                                    | 技能展示赛，抢手对抗赛，推手对抗赛；徒手或双人配合展示单个摔法动作                                   | 实战对抗赛；徒手或双人配合展示单个、组合摔法动作                            |
| 规则与裁判方法 | 中国式摔跤的基本规则和要求，如开始或暂停、口令和手势等；摔跤技术动作正确性的判断                                 | 中国式摔跤竞赛规则、常见犯规动作及判罚                                                 | 中国式摔跤比赛的组织、评判规则与裁判方法                                |
| 观赏与评价   | 1. 中国式摔跤比赛或表演的观看方式和途径<br>2. 突出“学练结合”，布置体育作业                              | 1. 中国式摔跤比赛或表演的鉴赏<br>2. 突出“学练结合”，布置体育作业                              | 1. 关注中国式摔跤比赛的相关信息<br>2. 突出“学练结合”，布置体育作业             |



## 第三章

# 长拳教学内容

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、勾三种手型,弓步、马步、仆步、虚步和歇步五种步型,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。通过科学的长拳练习,不仅让学生较好地体会武术的攻防原理与运动特点,展现武术的精气神韵,提高学生专项体能水平,而且还有利于培养学生爱国尚武、英勇果敢等精神品质,对增强学生的民族自豪感,坚定文化自信有重要意义。

本章以长拳的基础知识、长拳基本技术和长拳套路为主,注重融合“打练结合”“打练并进”的教学策略,培养并增强学生的攻防意识和勇者不惧的心理素质。在专项体能中,将肩功、腰功、腿功等武术基本功作为练习手段,全面提高学生的专项体能水平。

## 第一节

### 长拳基础知识

长拳基础知识是武术文化的重要内容,学习长拳基础知识是学生形成正确武术认知、建立武术礼仪规范的重要途径。教师向学生介绍长拳竞赛规则,使学生能够准确、客观地评价长拳的演练水平,具备一定的武术鉴赏能力。

#### 一、知识内容

##### (一) 长拳的起源、发展与文化

长拳是武术重要拳种之一。武术是我国劳动人民在长期生产生活中创造发展





起来的宝贵文化遗产，它是以中华优秀传统文化为理论基础，以徒手和器械的技击方法为内容，以套路、格斗和功法为主要运动形式，注重内外兼修的中华传统体育项目。武术具有多元的价值功能，在防身自卫、强身健体、表演竞赛和文化教育等方面发挥了独特作用。

武术有着悠久的历史，源于古代狩猎和战争，是人类早期对原始格斗技能和军事武艺的经验总结。人类为了生存的需要，在生产工具方面有了很大的发展，也学会了最大限度地发挥工具的作用为生产生活服务。为了战争需要，人们对原始的器械和徒手格斗技能有了深刻理解，并将其转化为古代军事武艺训练的主要内容，这些原始格斗技能和军事武艺的逐步成熟为后来武术的发展奠定了重要基础。历史上把射御、角力、手搏、击刺等泛称为“武”，在不同的历史时期，它涵盖的内容也不尽相同。从古代战争中总结出来的技击之术（包括器械和徒手的格斗方法）不仅在军队中直接用于战争，而且也进入了民间，甚至进入了学校，为培养学生的尚武精神发挥了重要作用，孔子就曾提出“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧”的观点。

随着人类社会的不断发展和进步，武术中徒手的踢、打、摔、拿等方法以及器械的劈、砍、击、刺等技法逐渐理论化、体系化、规范化，形成了独具中国特色的武术拳种体系。20世纪80年代，国家体育运动委员会挖掘整理出“源流有序、拳理清晰、风格独特、自成体系”的武术拳种就有百种之多，如长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌等。武术拳种的产生是中国武术体系形成的一个重要标志，不仅使武术从拳理到拳法更加系统和规范，而且也极大地丰富了武术的形式和内容，从而在根本上摆脱了原始的攻防格斗技能和军事武艺，形成了有别于世界上其他格斗类运动的中国特色体育项目。

长拳博采众长，兼容并蓄，具有鲜明的武术文化特征。技击技术上，踢打摔拿“四击”兼备；方法原理上，手眼身法步，精神气力功“八法”分明；运动形态上，动如涛、静如岳、起如猿、落如鹊、站如松、立如鸡、转如轮、折如弓、轻如叶、重如铁、缓如鹰、快如风“十二型”节奏鲜明，充分展示出武术的精气神韵。

## （二）武术基本礼仪与行为规范

礼仪是人类自古以来重要的社会语言，通过人们简洁直观的行为举止，将人们的敬、爱、诚、善、谦、恭等美德规范直观有效地表达出来，是人与人、人与社会之间最有效的社交方式。中国作为闻名世界的礼仪之邦，礼仪文化磅礴而恢宏，极具代表性。如师生问候、行少先队员队礼、升国旗时面向国旗的注目礼等皆属于日常基本礼仪。

武术因其攻防格斗的运动特点，更需要礼仪加以规范和引导。通过武术礼仪使人们在行为上将尊敬师长、敬重同行、勇敢自信、谦逊审慎等态度和情感表达出来。

武术活动中常见的基本礼仪有抱拳礼、鞠躬礼等。





1. 抱拳礼

抱拳礼通常用于武术竞赛、教学以及各类武术社会活动中，以展现武术人饱满的精神状态，表达对师长、同伴的敬意与感谢。

【动作方法】左掌右拳，左掌心贴右拳面，两手环抱于胸前。头正、身直，面向前方，目视受礼者（图 3-1-1）。

【动作要点】左掌右拳，胸前环抱成半圆，头正身直，精神饱满。

【易犯错误与纠正方法】（表 3-1-1）

表 3-1-1 抱拳礼易犯错误与纠正方法

| 易犯错误           | 纠正方法                 |
|----------------|----------------------|
| 掌不直，包合于拳面      | 教师提示抱拳礼要点，强调左掌四指并拢伸直 |
| 左手拇指第一指关节未卷曲贴收 | 强调拇指弯曲，抱拳时要有气势       |



图 3-1-1 抱拳礼

2. 鞠躬礼

鞠躬礼是中国最古老、最常用的重要礼仪之一，同时也是武术的一种基本礼仪。适用于人们表达尊敬、感谢、谦恭、审慎等情感，常见于课堂讲习、纠错以及日常问候和致谢等环节。鞠躬礼不仅是传承武术文化的具体表现，更是培养学生品德素养的重要途径。

【动作方法】行鞠躬礼时面朝行礼对象，须伸直腰，脚跟靠拢，双脚脚尖处微微分开，然后将伸直的腰背由腰开始向前弯曲（图 3-1-2）。

【动作要点】弯腰前，目视对方，弯腰行礼时，视线由对方脸上落至自己的脚前 1.5 米处，根据不同场合和需求选择不同的角度，一般日常问候或致意，选择微微弯腰约 15 度即可。鞠躬时，双手放在身体两侧，弯腰速度适中，之后抬头直腰，动作自然。

【易犯错误与纠正方法】（表 3-1-2）

表 3-1-2 鞠躬礼易犯错误与纠正方法

| 易犯错误     | 纠正方法          |
|----------|---------------|
| 鞠躬时只低头   | 教师可通过动作对比加以区分 |
| 躯干前倾幅度过小 | 强调躯干前倾幅度      |



图 3-1-2 鞠躬礼





### （三）长拳竞赛规则与赏析

#### 1. 长拳竞赛的组织

武术套路比赛的组织是一项复杂而细致的工作，应依据武术套路比赛的任务、性质进行周密计划，以确保比赛有序进行。比赛无论规模大小，都需做好赛前准备、比赛过程和比赛结束三个阶段的工作。可以灵活地组织多样的课堂内小组教学比赛、班级间友谊赛，以及学校运动会武术比赛等。可通过组织观看武术比赛（照片、视频等），简要介绍武术比赛上场礼仪、场地、时间等规则及要求，参考《武术套路竞赛规则与裁判法（2024年版）》。让学生理解并初步掌握武术比赛的评判内容、评判方法和评判标准，并运用所学知识对武术课堂教学比赛及学习效果进行客观、公正的点评。让学生多参与竞赛组织活动，向学生讲解裁判规则，不仅能培养学生的规则意识，而且也有利于他们更好地学会武术鉴赏，并能对同伴和自身的学习效果进行客观、有效的评价和反思。

#### 2. 赏析的要点

武术的展示或比赛主要从以下几个方面进行赏析：看动作规格（手型手法、步型步法、姿势身法等是否准确到位）；看力量运用（劲力充足、松紧有度、过程流畅、力点清楚等）；看神态气势（手眼配合、攻防意图、速度节奏等）。集体表演或展示除关注以上要点，还需注意整体协同配合，以及服装、口令、音乐等因素。

### （四）长拳安全知识与运动损伤处理

#### 1. 攻防练习安全知识

由于长拳具有一定的攻防性，教师一方面在教学过程中应对学生的课堂行为规范提出严格要求，注意课堂纪律，强调安全意识；另一方面也要根据学生的实际情况，从武术运动特点出发，介绍相关安全防护知识和方法，并结合运动损伤、安全教育等进行指导，降低教学过程中的安全风险。此外，损伤还与准备活动不充分、体能下降以及柔韧性不足等因素有关，因此应充分做好准备活动，有针对性地增加力量与柔韧性练习，避免不必要的运动损伤。

#### 2. 常见运动损伤及应急处理

手指挫伤一般由磕碰所致。目测有无变形，轻捏伤处周围有无剧烈疼痛，若无则可能为轻微挫伤，可用冰敷或冷水浸泡；若不影响上课可减轻练习强度，课后再去医务室检查。

擦伤一般由摔倒或磕碰所致。若有外伤并轻微渗血，可就近用清水冲洗伤口并按压止血，减少练习数量，减轻练习强度，或去医务室消毒处理。

崴脚一般由起跳后落地不稳，或发力时地面不平失去重心所致。崴脚后建议尽快去医务室处理。若无条件，教师可通过目测有无明显变形、轻敲踝关节周围骨骼有无刺痛等方式评估伤势轻重，让受伤者停止练习，用冰水浸泡或冰敷并加压包扎。



## 二、教学活动

通过比知识、比记忆的方式，以故事展现历史、演绎精神传承，让学生在创设的情境中体验中华优秀传统文化（表 3-1-3）。

表 3-1-3 长拳基础知识教学活动

| 类别          | 活动组织                                                                                   | 适合水平      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 知识抢答        | 学生提前准备，课上把全班分成 4~8 个小组，开展武术基础知识抢答，给每次抢答成功的学生所在的小组计 10 分，总共抢答 5~10 题，按得分多少排名，评选冠、亚、季军小组 | 适合各个水平    |
| 故事分享        | 1. 请学生查阅岳母刺字、闻鸡起舞等小故事，并制作讲解文本<br>2. 请学生分享自强不息、爱国尚武小故事<br>3. 请学生讨论爱国尚武精神                | 适合水平二、水平三 |
| 传统礼仪与生活情境演练 | 1. 请学生讲抱拳礼、鞠躬礼等武术礼仪的规范<br>2. 设计比赛、课堂练习以及日常生活情境，运用武术礼仪进行角色互动                            | 适合水平三、水平四 |
| 武术海报制作赛     | 1. 将 3~5 人组成活动小组，各小组确定主题，搜集武术文化素材<br>2. 各小组进行武术海报的制作<br>3. 进行班级内武术海报的交流、展示或比赛          | 适合水平四     |

## 三、教学建议

### （一）水平与课时建议

武术礼仪和长拳的动作术语主要适用于初次接触武术的学生，建议安排在水平二进行学习；长拳竞赛规则与赏析、安全知识与运动损伤处理建议安排在水平三进行学习；长拳的起源、文化和技法特点等建议安排在水平四进行学习。内容安排上，建议各水平基础知识的教学应与基本技术教学融合。

### （二）知识运用建议

建议教师将抱拳礼用于课堂始末的问候、教学比赛、展示等环节，鞠躬礼用于纠错、学生练习中的致歉以及课下问候等环节，注重引导学生在日常生活中合理运用武术礼仪。长拳竞赛规则与赏析的教学主要引导学生从动作规格、用力方法、神态气势，以及配合等方面学会进行自评或互评，使学生知规则、懂评价、会欣赏。长拳安全知识与运动损伤处理，注重引导学生运用相关知识进行课内外运动损伤的预防。长拳以及武术文化等知识，深化了学生对中华武术丰富文化内涵的认识，增强文化自信，培养民族自豪感。





### （三）课外作业建议

教师可以布置实践性的课外作业，如向父母、家人、朋友讲解已学的武术起源等知识，既能巩固所学知识，又能培养学生的交流与表达能力。同时，让学生将武术礼仪运用到日常生活中，如让学生在上学和放学时对迎送长辈行鞠躬礼致谢，通过具体行为正确表达“尚武崇德”的文化内涵，培养学生尊师敬长的武德修养。

### （四）素养培育建议

武术基础知识的学习是传承中华优秀传统文化的重要途径。使学生懂得“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”的道理，践行知礼、懂礼、行礼，强化学生对礼仪行为的要求，深刻理解中华礼仪文化。教导学生在学习过程中悉心聆听教师教诲、自身多加练习，懂得“入门引路须口授，功夫无息法自修”的学习方法。引导学生掌握“拳似流星，眼似电”等长拳特点。强化久久为功的练习习惯。在展示或比赛中，掌握评价方法，善于协作，勇于担当，积极进取。利用体育家庭作业，促进亲子关系，培养学生善于沟通交流、正确表达自我和勇敢自信的品质。

## 第二节 长拳基本技术与运用

本节主要从长拳的基本手型、手法、步型、腿法，以及武术健身操、长拳套路等方面介绍长拳基本技术，教师可根据学生实际情况，选择适宜难度的内容开展教学，帮助学生感悟长拳内涵，享受武术锻炼的乐趣，体会中华武术的独特魅力。

### 一、基本技术

#### （一）教学内容

##### 1. 基本手型

##### ▶ （1）拳

【动作方法】四指并拢卷握，拇指弯曲紧扣食指和中指的第二指节处，拳与前臂保持平直（图 3-2-1）。拳面向前、拳背向上称为平拳；拳面向前、拳眼向上称为立拳。

【动作要点】拳握紧，拳面平，腕伸直。



图 3-2-1 立拳





【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-1)

表 3-2-1 拳易犯错误与纠正方法

| 易犯错误      | 纠正方法                                                  |
|-----------|-------------------------------------------------------|
| 拳面不平，腕部不直 | 通过握拳后上翘和下压拳头，让学生对比腕部动作状态和肌肉感觉，并说明屈腕受伤风险；反复练习、语言强调动作要领 |
| 拇指位置不对    | 拇指弯曲紧扣食指和中指的第二指节处                                     |

▶ (2) 掌

【动作方法】四指伸直并拢，拇指弯曲于食指一侧(图 3-2-2)。

【动作要点】指要并，掌要立，腕要沉。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-2)



图 3-2-2 掌

表 3-2-2 掌易犯错误与纠正方法

| 易犯错误      | 纠正方法                |
|-----------|---------------------|
| 掌型有误，五指分散 | 四指并拢，拇指第一指关节屈曲紧贴食指侧 |

▶ (3) 勾

【动作方法】五指指尖捏拢在一起，屈腕(图 3-2-3)。

【动作要点】并指屈腕。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-3)



图 3-2-3 勾

表 3-2-3 勾易犯错误与纠正方法

| 易犯错误  | 纠正方法                           |
|-------|--------------------------------|
| 勾型不明显 | 五指伸直捏拢、略用力，屈腕内收，勾尖朝向与前臂约为 90 度 |

2. 基本手法

▶ (1) 冲拳

【动作方法】开步站立，双手握拳抱于腰间，拳心向上，目视前方；右拳从腰间向前冲出，两肘夹紧，力达于拳面，臂伸直、拳与肩同高；同时左肘向后牵拉，目视前方。反之亦然(图 3-2-4)。

【动作要点】挺胸，收腹，转腰，顺肩，旋臂，直腕，迅疾有力。



图 3-2-4 冲拳





【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-4)

表 3-2-4 冲拳易犯错误与纠正方法

| 易犯错误          | 纠正方法                                         |
|---------------|----------------------------------------------|
| 仅使用手臂力量，无转腰顺肩 | 动作以腰为轴，在转腰顺肩的前提下，手臂由屈至伸向前加速发力。可通过对比观察和体会正误动作 |

▶ (2) 劈掌

【动作方法】两脚开立，双手抱拳于腰间，目视前方。右手变掌直臂经左侧、向上向右成弧形抡转劈击，掌刃向下，掌指伸直，与肩同高，目视右掌方向，力达掌根、掌刃（图 3-2-5）。

【动作要点】由高向低、由上向下，力达掌根、掌刃。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-5)



图 3-2-5 劈掌

表 3-2-5 劈掌易犯错误与纠正方法

| 易犯错误 | 纠正方法            |
|------|-----------------|
| 劈击无力 | 借助手臂抡转之力，由上向下劈击 |

3. 基本步型

▶ (1) 弓步

【动作方法】两脚前后开立，前腿屈膝，脚尖微内扣，后腿蹬直（图 3-2-6）。弓右腿在前为右弓步，弓左腿在前为左弓步。

【动作要点】前腿弓、后腿绷，挺胸、立腰、沉髋。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-6)



图 3-2-6 弓步

表 3-2-6 弓步易犯错误与纠正方法

| 易犯错误       | 纠正方法                                                 |
|------------|------------------------------------------------------|
| 撅臀或后腿膝关节不直 | 沉髋、前大腿成水平；后腿蹬直，两大腿内侧肌肉用力                             |
| 后脚尖外展      | 通过外展动作与内扣动作对比教学，让学生感知后脚尖外展时后腿髋部与身体脱节的错误，强调后脚的内扣与转髋一致 |





▶ (2) 马步

【动作方法】两脚左右开立，略宽于肩，脚尖向前，屈膝屈髋成半蹲，大腿略高于膝，全脚掌着地（图 3-2-7）。

【动作要点】两脚开立，重心在两脚之间，屈膝半蹲。

【易犯错误与纠正方法】（表 3-2-7）



图 3-2-7 马步

表 3-2-7 马步易犯错误与纠正方法

| 易犯错误       | 纠正方法                              |
|------------|-----------------------------------|
| 撅臀、塌腰、脚尖外展 | 教师强调重心下沉，大腿内侧用力，腿根外撑，脚尖与膝略内扣，抬头挺胸 |

▶ (3) 仆步

【动作方法】两腿左右分开，一腿屈膝全蹲，膝部与脚尖外展，另一腿伸直平铺，接近地面，两脚全脚掌着地。右腿伸直为右仆步，左腿伸直为左仆步（图 3-2-8）。

【动作要点】一腿屈膝全蹲、另一腿伸直平仆，全脚掌着地，屈膝腿膝关节外展不内扣。

【易犯错误与纠正方法】（表 3-2-8）



图 3-2-8 仆步

表 3-2-8 仆步易犯错误与纠正方法

| 易犯错误          | 纠正方法                                                                              |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 全蹲腿脚跟离地、膝关节内收 | 平时加强腿部力量、柔韧性练习，采用手扶支撑物慢慢降低重心的方法使学生体会全脚掌着地，以及屈膝全蹲成仆步的正确姿势，同时向学生指出膝关节内塌很容易造成内侧副韧带拉伤 |

▶ (4) 歇步

【动作方法】两腿交叉靠拢全蹲，右脚全脚掌着地，脚尖朝向正前方，左脚前脚掌着地，膝部靠于前小腿后侧，右臀部贴于左脚脚跟处。左腿在前为左歇步，反之为右歇步（图 3-2-9）。

【动作要点】两脚交叉，后膝贴于腘窝，后脚前脚掌着地，脚跟立起，臀部贴于后脚跟。



图 3-2-9 歇步





【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-9)

表 3-2-9 歇步易犯错误与纠正方法

| 易犯错误         | 纠正方法                       |
|--------------|----------------------------|
| 两腿间距太远不能交叉叠合 | 调整两脚间距，后腿膝关节部位贴着前腿腘窝部位交叉下蹲 |

► (5) 虚步

【动作方法】两脚前后开立，宽约脚长的三倍；后腿屈膝半蹲，重心落于后腿；前腿微曲，脚面绷平，脚尖稍内扣，虚点地面（图 3-2-10）。

【动作要点】两脚一虚一实，身体略半侧身。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-10)



图 3-2-10 虚步

表 3-2-10 虚步易犯错误与纠正方法

| 易犯错误                    | 纠正方法                                    |
|-------------------------|-----------------------------------------|
| 支撑脚膝关节内扣、身体朝向过正，未能呈现半侧身 | 虚步时，上体须具有明显的半侧身姿势，成此姿势后重心下沉，屈蹲腿的膝关节不可内扣 |

4. 基本腿法

► (1) 弹踢

【动作方法】并步站立，两手抱拳于腰间。右腿屈膝提起，大腿抬平，右脚绷直，当提膝接近水平时，迅速猛力向前平踢，使力量达于脚尖，左腿伸直或微曲支撑，上体正直（图 3-2-11）。

【动作要点】挺胸、直腰、绷脚面、收髋，弹击有力，力达脚尖。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-11)



图 3-2-11 弹踢

表 3-2-11 弹踢易犯错误与纠正方法

| 易犯错误     | 纠正方法                |
|----------|---------------------|
| 送髋，重心不稳  | 收髋踢，最初不发全力，强调能踢出能收回 |
| 直膝摆，弹踢无力 | 屈膝再踢，强调小腿发力         |





▶ (2) 蹬腿

【动作方法】并步站立，支撑腿直立或稍屈，另一腿由屈到伸，勾脚尖向前蹬出，力达脚跟（图 3-2-12）。

【动作要点】收髋，勾脚、由屈到伸蹬出，力达脚跟。

【易犯错误与纠正方法】（表 3-2-12）



图 3-2-12 蹬腿

表 3-2-12 蹬腿易犯错误与纠正方法

| 易犯错误          | 纠正方法                                                            |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|
| 送髋，重心不稳，且蹬腿无力 | 降低蹬腿高度，要求收胯向前蹬出。支撑腿微曲，身体正直，保持重心稳定，可手扶肋木等辅助器材进行蹬腿发力练习，体会蹬腿发力点和力度 |

▶ (3) 正踢腿

【动作方法】两腿并立，两臂侧平举成立掌，左脚上半步，重心前移成左腿支撑，右脚尖勾起向前额处发力踢起；然后右脚绷脚面落下至左脚内侧，随即再上半步，踢左腿。如此，两腿交替行进踢出（图 3-2-13）。

【动作要点】踢腿时挺胸立腰，腿向上踢时要勾脚尖，踢过腰后要加速，有爆发力；下落时绷脚面；踢腿过程中，保持重心稳定。

【易犯错误与纠正方法】（表 3-2-13）



图 3-2-13 正踢腿

表 3-2-13 正踢腿易犯错误与纠正方法

| 易犯错误                         | 纠正方法                                                          |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 踢腿时脚跟离地，送髋，身体不稳，顶不正，上体含胸塌腰缩脖 | 练习时强调头上顶，体会直腰、收髋的动作感觉                                         |
| 上踢时绷直脚尖，踢腿时无爆发用力             | 区分勾脚尖和绷脚尖，并用两种方式对比练习以建立正确身体感觉与控制。通过语言提示，建立发力时由松及紧、由慢及快的踢腿节奏变化 |





#### (4) 拍脚

**【动作方法】**两脚并拢直立，两手握拳抱于腰间，目视前方。左脚向前上半步，身体重心前移，右腿伸直，脚背绷直，由下向上摆踢；同时，右拳变掌向前上方伸出并在额前向下迎拍右脚面，目视右脚前方。上动不停，右脚上步在左脚前半步处落下，身体重心移向右腿，左脚脚面绷直，直腿向上摆踢，同时，左手在额前向下迎拍左脚面，目视左脚方向（图 3-2-14）。进行两脚连续拍脚练习时，也可将双掌置于额前上方，左右交替连续拍击。



图 3-2-14 拍脚

**【动作要点】**踢腿时直摆脚上踢，同侧手下压与上踢动作形成合力，拍击有力，击响清脆。

**【易犯错误与纠正方法】**（表 3-2-14）

表 3-2-14 拍脚易犯错误与纠正方法

| 易犯错误 | 纠正方法                                     |
|------|------------------------------------------|
| 拍击无力 | 掌下压与脚上踢形成合力，可高举同侧手掌于头顶，与上踢腿同时发力，形成上下合击之势 |
| 击打无声 | 除加强上踢和拍击力量与速度外，还须强调脚面绷直和击拍脚的准确性          |

#### ► (5) 侧踹

**【动作方法】**以左腿侧踹为例。右脚支撑，膝微曲，左腿屈髋扣膝，勾脚尖，上体略向右侧倾，左脚向身体侧方直线踹出，腿充分伸直，脚掌正对攻击目标，着力点在脚跟。根据侧踹高度，可分为高中低，高可过肩、中达胸腹、低至膝髁（图 3-2-15）。



图 3-2-15 侧踹

**【动作要点】**屈膝略收髋，蹬伸须展髋；身体略侧倾，反向伸腿蹬踹。

**【易犯错误与纠正方法】**（表 3-2-15）

表 3-2-15 侧踹易犯错误与纠正方法

| 易犯错误                       | 纠正方法                                                          |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 蹬踹时屈髋撅臀，身体不能成一侧面，站立不稳，蹬踹无力 | 收腹屈髋后，身体微反弓展髋，动作和发力则自然顺畅；降低蹬踹高度，向侧下成 45 度蹬踹，掌握发力技巧后再慢慢抬高，增加难度 |





## 5. 平衡

平衡一般是指一腿支撑，另一腿抬高离开地面的单脚独立动作。常见的武术平衡动作有提膝平衡、望月平衡、探海平衡和燕式平衡等。本教材主要介绍望月平衡。

### 望月平衡

**【动作方法】**并步站立，两臂垂于体侧，目视前方；右脚向左盖步，两腿屈膝，两掌交叉于胸前，上体稍前倾；右腿伸直支撑，左腿向后上方摆起，小腿屈收，脚面绷直，上体略侧倾并向右拧腰。同时，两臂侧分并抖腕亮掌，左掌略高于头，右掌与肩同高，头向右转，目视右掌方向（图 3-2-16）。

**【动作要点】**拧身，挺胸，立腰，上体略侧倾并前俯，两臂抖腕亮掌与转头右视同时完成。

**【易犯错误与纠正方法】**（表 3-2-16）



图 3-2-16 望月平衡

表 3-2-16 望月平衡易犯错误与纠正方法

| 易犯错误 | 纠正方法                                                  |
|------|-------------------------------------------------------|
| 站立不稳 | 强调身体的拧转，左腿屈膝后摆成“反弓”之势形成合力，可慢速重复练习，体会形成反弓的合力与时机，保持身体稳定 |

## （二）学练和比赛活动

### 1. 学练活动

#### （1）文化导入（★★）

教师引出“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”的武术谚语，强调武术礼仪规范和武德的重要性。引导学生继承武德精华，践行武术礼仪，见义勇为、乐于助人、不恃武伤人、不以强凌弱。把传承武术与弘扬优秀传统文化、热爱祖国联系起来，培养学生的民族自豪感和自信心。

#### （2）观察模仿（★★）

教师可以边示范边强调技术动作的要点，引导学生重点观察动作形态、发力特点，如冲拳提示着重观察拳面（平）、手腕（直）、发力（转腰顺肩，肘关节由曲到伸）。对于较为简单的动作，如手型、步型，可以让学生根据教师的示范讲解同步模仿，在观察模仿时，提醒学生先求形似，再求发力。培养学生观察与思考、判断与执行的能力。

#### （3）组合练习（★★）

动作组合练习应注重与基本技术、套路、攻防演练等紧密结合，如手法步型组合：弓步冲拳+弹踢冲拳+马步冲拳等。组合练习一方面可以让学生更好地领会动作





之间的衔接与配合,巩固学生所学的基本技术,突出攻防运用,促进学生运动能力的形成,另一方面也可以丰富课堂练习的内容和形式,激发学生学练长拳的兴趣,提升学习效率。

#### (4) 趣味练习 (★★)

在学练过程中,教师应注重运用多样的组织形式提高学生学练的兴趣。如手型、步型游戏“石头、剪刀、布”,手法游戏“看谁反应快”,基本动作模仿游戏“照镜子”等,学生在爱学乐练的过程中,既提高动作熟练度,又提升反应速度和灵敏性。

### 2. 比赛活动

#### (1) 对掌攻防对抗赛——斗智斗勇 (★★)

将学生分为两人一组,面对面相距一臂距离,呈高马步站立;双方用掌互推,脚先移动或手触地者判为负。教师强调比赛规则,不可用手触及对方除手掌以外的肢体,违规者将判对方本局获胜,根据需要可以采取三局两胜或五局三胜制。小组团体赛以本组个人胜利数多的为胜。在游戏中,不慎或用力过猛使对方跌倒,应伸手相助扶起对方,双方相互致意,“抱歉,没事吧”“没事的,再来”,以体现武术礼仪,培养学生包容友爱、勇敢自信的品德。通过比赛,让学生体验长拳推掌的运用,提升学生平衡能力和协调性等体能,同时培养学生斗智斗勇、勇敢顽强的体育精神。

#### (2) 腿功展示对抗赛——追求卓越 (★★)

教师组织个人或小组团体的腿功展示对抗赛。直摆性腿法可以比“看谁踢得高”,设置一定高度的标志物,从踢腿所达高度进行评定;屈伸性腿法可以比“看谁踢得多”,以规定时间内完成踢靶的次数多少进行评定。小组团体赛以本组个人的积分或次数累加,高者为胜。通过比赛活动,提高学生的柔韧性和力量,培养学生永不服输、超越自我、奋勇争先的精神。

### 3. 动作模仿对抗赛——照镜子 (★★★)

两人一组面对面,一人任意做出所学的基本动作或动作组合,另一人镜面模仿跟做。动作迟钝或模仿动作错误者输一局,采取三局两胜或五局三胜制,一场比赛分出胜负后可互换角色。强调动作呈现的反应速度,还注重动作质量的比拼。通过该活动,提升学生对技术动作的熟练度,拓展思维,提高动作协调性和反应速度,在仔细观察对方动作的过程中相互学习,培养学生准确判断、快速反应、灵活应对的能力。

### 4. 单脚平衡跳接力——四平八稳 (★★★★)

右腿伸直支撑,左腿向后上方摆起,小腿屈收,单脚行进间跳跃,左脚上可放置标志盘,并要求标志盘不能落地,在折返处交换支撑腿和屈收腿。以小组为单位进行接力赛,比拼哪一组完成接力所需时间最短。要求学生按照规则进行比赛,培养学生遵守规则、诚信自律、公平竞争的品德。该比赛活动作为望月平衡训练的辅助手段,教师可通过改变跳动路线、设置障碍等方式提升比赛难度,培养学生的平衡能力、控制力,提



升下肢肌肉力量。

### （三）教学建议

#### 1. 水平与课时建议

长拳基本手型、手法，腿法的弹踢和蹬腿建议安排在水平二进行学习，一般安排3~4课时为宜；基本腿法的正踢腿和拍脚建议安排在水平三进行学习，一般安排3~4课时为宜；基本腿法的侧踹和望月平衡建议安排在水平四进行学习，一般安排2~3课时为宜。

#### 2. 技术运用建议

通过多种基本技术的组合串联形成长拳套路。因此，建议教师将基本技术的学练与长拳套路的学练相结合，如弹踢冲拳+马步架打，既是单个技术的组合运用，又是五步拳套路的组成部分，为套路学习和展示或比赛奠定基础。长拳基本技术蕴含了丰富的攻防含义，建议教师在教学中凸显动作的攻防特征，并与实际运用相结合。如弹踢踢靶，既可以促进学生基本技术的掌握，又可以培养学生在套路演练中的“眼中有对手，动作有攻防”意识，培养学生顽强拼搏、敢于对抗的精神。

#### 3. 课外作业建议

将基本技术作为学生课外体育锻炼的内容之一，采用线上打卡或展示锻炼视频等方式强化学生技术，提升学生体能水平；教师既可以让学生在课外通过视频的方式观看一场长拳比赛或表演，也可以布置跨学科的作业，如画一幅武术基本技术动作的画，深化学生对所学技术的认知，培养学生观赏武术美、表达武术美的能力。

#### 4. 素养培育建议

武术单个动作相对枯燥、费力，容易疲惫，教师应注意培养学生克服困难和坚持不懈的精神。在打靶、攻防演练等合作学习中，教师应引导学生能从他人的角度思考问题，做到与同伴默契配合、团结友爱。通过对抗游戏或比赛，培养学生的规则意识及公平竞争、勇于挑战的精神，并能够合理控制情绪，正视比赛结果。利用课外作业，促进学生养成良好的体育锻炼习惯，提升学生的运动能力，同时通过跨学科主题学习的拓展，促进学生全面发展。

## 二、武术健身操

武术健身操是将武术基本功、基本动作练习与节拍体操结合起来的一种锻炼形式，动作简单、欢快、易学，适合小学低年级学生学练。本教材选择了由教育部、国家体育总局共同创编的《全国中小学生系列武术健身操（第一套）》作为小学低年级的学练内容，完成整套操约3分钟，运动量较大，具有较好的锻炼效果。同时也能较好地促进武术基本动作的学练，为进一步学练武术打好基础。





### （一）教学内容

详见《全国中小学生系列武术健身操（第一套）》。

### （二）学练和比赛活动

#### 1. 学练活动

##### （1）文化导入（★★）

教师向学生介绍武术“内练精气神，外练筋骨皮”的练习要求，强调练习武术不仅要做到外在动作的规范，还要注重武术内在精气神的表达，注重内外兼修、形神合一、内养性情、外练筋骨，培养学生勇敢果断、自信自强、不惧对抗的精神。

##### （2）观察模仿（★★）

教师通过视频、挂图等方式向学生介绍武术健身操，使学生对武术健身操形成初步的认识。教师在进行动作示范时，应注意示范的方位，并提示学生重点观察上下肢动作变换，使学生更好地控制姿态，掌握节奏变化。武术健身操的动作左右对称，因此，教师可以让学生观察一侧的示范，另一侧的动作可通过小组讨论、模仿的方式进行学练，使学生能够举一反三，用实际行动解决具体问题，培养学生不畏困难、勇于探索的精神。

##### （3）小组练习（★★）

教师可以划分小组开展练习活动，注重均衡组间水平，指定或由学生主动担任小组长，组长组织学生相互学习、相互协作、相互促进，培养学生团结协作、勇于担当的精神。引导学生能够在小组练习中采用以动作名称作为口令的方式进行练习，这样既能使学生熟悉动作名称与动作的对应关系，又能通过洪亮的口令提升气势、把握节奏，突出动作发力。教师可要求小组成员轮流喊口令，使组内每名学生都有机会得到锻炼，培养学生自强自信、敢于表现、勇于担当的品格。

##### （4）配乐练习（★★）

在学生基本掌握整套武术健身操动作之后进行配乐练习。通过配乐练习提高动作的连贯性、熟练度，增强动作的节奏感，同时营造课堂练习氛围，激发学生练习兴趣。另外，武术健身操配乐练习也有利于团体练习时的动作统一，适合在全校大课间、运动会等活动时使用，能够提升练习与展演效果。同时，融入图形设计及变换等跨学科主题学习，可培养学生欣赏美、表现美、创作美的能力，促进学生全面发展。

#### 2. 比赛活动（★★）

武术健身操展示赛，可进行小组赛（6~8人）、班级赛、全校赛，由教师及学生组成裁判组进行评分，引导学生裁判员能够诚实、客观地评价，做到公平、公正。裁判评分去掉一个最高分和一个最低分，剩下评分的平均分作为最后得分，得分高者获胜。比赛注重入场、队列、服饰、动作规格、整齐度、礼仪及精神面貌的评比。通过比赛增强





班级凝聚力，培养学生的集体主义精神。

### （三）教学建议

#### 1. 水平与课时建议

武术健身操建议安排在水平二进行学习，一般安排2~3课时，重点强调动作节奏、力度和精神风貌的展现。

#### 2. 技术运用建议

武术健身操是通过节奏展现出武术基本技术，注重身体各部位的整体协调和对称性。因此，建议教师将音乐韵律、武术攻防与动作学练融合，突出武术动作的劲力与节奏，展现出学生奋发有为、积极向上的精神风貌。引导学生运用武术健身操动作对称、节奏变化的特点，做到左右可匀称、上下齐发展，快慢调强度、舒缓控力量，养成良好的体育锻炼习惯，促进身体全面、协调发展。

#### 3. 课外作业建议

建议安排学生在课后以喊口令、做动作，练部分、练全套，录视频、展示成果等方式提升动作的熟练度，强化学生的动作表现力，促进课外体育锻炼习惯的养成。让学生将所学武术健身操表演给家人、朋友，或带领家人、朋友一起锻炼，促进学生与家人、朋友之间的交流，培养学生的自信心和善于沟通、勇于表现的品格。

#### 4. 素养培育建议

建议将武术健身操与所学的长拳基本技术、武术礼仪相结合进行教学，突出武德行为规范的养成。在小组学练活动中培养学生能说动作名称、会喊武术健身操口令的能力，敢于领做，培养学生合作学习、互帮互助、敢为人先的精神。在学练和比赛活动中提升学生动作与音乐配合的熟练度，增强节奏韵律感，激发学练武术健身操的兴趣，养成良好的锻炼习惯。在武术健身操展示或比赛中分工协作、团结友爱、勇于担当，培养学生集体主义精神。利用课外作业，畅通家校合作，促进家庭和谐，培养学生敢于展示自我的品质，提高自信心。

## 三、长拳套路

### （一）教学内容

#### 1. 五步拳

##### 预备势

并步直立，行抱拳礼。身体直立，两脚并拢，两臂自然下垂，两掌轻贴大腿外侧；精神集中，眼向前平视。

##### （1）并步抱拳

【动作方法】两手握拳，屈肘收抱于腰间，拳心向上。向左摆头，目视左前方。





【动作要点】挺胸、立腰、收腹、头正、下颌微收，精神饱满，展现气势。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-17)

表 3-2-17 并步抱拳易犯错误与纠正方法

| 易犯错误       | 纠正方法                     |
|------------|--------------------------|
| 含胸、仰头或左右歪斜 | 面对或侧对镜子进行自我调整，或由同伴帮助纠正动作 |

## (2) 弓步冲拳

【动作方法】左脚向左迈成左弓步。同时左手向左平搂并顺势收至腰间抱拳；右拳以平拳的方式向前冲出，拳心朝下。目视前方。

【动作要点】蹬地转腰与搂手冲拳要连贯协调，快速有力。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-18)

表 3-2-18 弓步冲拳易犯错误与纠正方法

| 易犯错误       | 纠正方法                                   |
|------------|----------------------------------------|
| 动作僵直、仅手臂发力 | 转腰、顺肩，由慢及快做出手臂发力加速度                    |
| 动作不连贯、不完整  | 先原地从半马步抱拳开始，蹬、转、冲，由慢到快反复练习，先求连贯性，再求完整性 |

## (3) 弹踢冲拳

【动作方法】重心前移，左腿蹬地直立；右腿屈膝提起，当提膝接近水平时，迅速向前平踢。同时右拳收抱至右侧腰间；左拳自腰间向前平拳冲出，高与肩平，力达拳面。目视左拳。

【动作要点】转腰、顺肩、挺胸、立腰，上下配合协调一致。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-19)

表 3-2-19 弹踢冲拳易犯错误与纠正方法

| 易犯错误             | 纠正方法                                    |
|------------------|-----------------------------------------|
| 冲拳与弹踢不一致；弹踢时直腿上摆 | 由慢渐快反复在原地练习，直至配合一致；提大腿时小腿放松，向前甩弹时再挺膝绷脚面 |

## (4) 马步架打

【动作方法】右脚向前落步，脚尖内扣，上体左转 90 度，两腿屈膝成马步。同时左拳变掌，屈肘上架于头上方，掌心向上，指尖朝向冲拳的方向；右拳自腰间向右平拳冲出，臂与肩平。目视右拳。

【动作要点】右脚下落时，拧腰同时左臂架挡，右臂冲拳。





【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-20)

表 3-2-20 马步架打易犯错误与纠正方法

| 易犯错误    | 纠正方法                                        |
|---------|---------------------------------------------|
| 冲拳不会用腰劲 | 把动作分解成两步：落地成半马步，拧腰冲拳成马步。此分解动作反复进行，由慢至快，逐渐连贯 |

(5) 歇步盖冲拳

【动作方法】

①插步右盖掌。左转身约 90 度，左脚向右脚后插步，脚前掌着地。同时左掌收至腰间抱拳，拳心向上；右拳变掌经头上方，向前下方盖至胸前，屈臂、掌心向下，指尖向左。目视右掌方向。

②歇步左冲拳。两腿屈膝全蹲成右歇步。同时右掌变拳收至腰右间；左拳自腰间向前平拳冲出。目视左拳。

【动作要点】歇步冲拳时，歇步形成与冲拳要同时完成。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-21)

表 3-2-21 歇步盖冲拳易犯错误与纠正方法

| 易犯错误        | 纠正方法                 |
|-------------|----------------------|
| 歇步与冲拳不能同时完成 | 做原地插步预备，下蹲冲拳由慢到快反复进行 |

(6) 提膝仆步穿掌

【动作方法】

①左提膝右手上穿掌。右腿直膝直立，左腿屈膝提起。同时左拳变掌屈肘回收下按；右拳变掌自腰间经左手背向前上方穿出，左掌顺势回收至右腋下。目视右掌方向。

②左仆步左手下穿掌。右腿屈膝全蹲，左腿随之向左侧落步，脚内扣，腿平仆于地面。同时左手经腹前，沿左腿内侧穿至左脚面，掌指朝前。目视左掌。

【动作要点】提膝时右臂与左小臂在一个斜面上，右手仰掌、左手穿掌，沿着左大腿方向穿出。提膝为起，仆步为伏。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-22)

表 3-2-22 提膝仆步穿掌易犯错误与纠正方法

| 易犯错误          | 纠正方法                                                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 仆步时重心下不去，低头弯腰 | 对于因柔韧性不好而无法全蹲的情况，可从半蹲做起，强调动作的连贯性，体现重心由后向前移动的特点。同时注重提高柔韧性及力量，逐步提升蹲起能力及动作质量 |





### (7) 虚步挑掌

【动作方法】重心前移，左腿屈膝下蹲，脚尖外展，右脚随之蹬地向前上步，脚尖内侧着地成右虚步。同时左手经上绕至左后方成勾手；右手向下、经腿右侧绕至右前方成立掌，左手稍高于肩，右手臂略低于肩。目视右手。

【动作要点】虚步与左手成勾、右手沉腕立掌、转头直视前方同时完成。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-23)

表 3-2-23 虚步挑掌易犯错误与纠正方法

| 易犯错误   | 纠正方法                                |
|--------|-------------------------------------|
| 撅臀     | 上体直立，适当调高虚步下蹲高度                     |
| 两臂未成直线 | 强调两臂伸直基本成直线，前低后高，前掌根略低于肩，后勾手手腕不高于头顶 |

### (8) 并步抱拳

【动作方法】左脚向右脚靠拢成并步。同时左勾手和右掌变拳，回收抱于腰间。目视前方。

【动作要点】抬头挺胸，呼吸自然，精神饱满。

#### 收势

直立，行抱拳礼结束。

## 2. 少年拳第一套

### 预备势

直立抱拳。两手五指并拢，直臂贴靠两腿外侧，两臂迅速提起屈肘抱拳于腰间，拳心向上，两肩后展，两肘夹紧，两脚并拢，两腿直立，同时头迅速向左摆，下颌微收，眼看左前方。注意抱拳与转头动作要同时完成，挺胸收腹，两眼有神。

### (1) 震脚架打

#### 【动作方法】

①震脚抱拳。右脚提起在原地震脚，双拳抱于腰间。

②左弓步架冲拳。左脚随即向左跨一步成半马步，向左转体 90 度成左弓步；同时左臂内旋屈肘向上横架于头前左斜上方；右拳前臂内旋向前冲出，拳心向下，眼看右拳前方。

【动作要点】震脚要身体直立、重心下沉，两腿微曲，右脚全脚踩地；左脚上步时重心要稳、略偏右腿，架拳要用力格挡，冲拳要迅速前冲。





【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-24)

表 3-2-24 震脚架打易犯错误与纠正方法

| 易犯错误   | 纠正方法                                                                     |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|
| 震脚无力   | 强调重心下沉，屈膝与跺脚动作同时完成                                                       |
| 冲拳重心不稳 | 左脚迈步落脚时略偏左侧，两脚跟不要在同一条直线上，左右脚内侧间距约 15 厘米；迈步先成半马步（重心约六成在后腿），待发力时再蹬伸前移重心成弓步 |

(2) 蹬踢架打

【动作方法】

①接按前蹬。重心移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖上勾向前下蹬踹，高不过膝；同时左臂外旋下压至腹前，拳心向上；右拳收抱于腰间，眼向前看。

②左弓步架冲拳。上动不停，右脚后退还原成左弓步架冲拳。

【动作要点】蹬腿力达脚跟，站立稳，发力准；架打冲拳，步型稳健，力达拳面。呈对拉对撑之势。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-25)

表 3-2-25 蹬踢架打易犯错误与纠正方法

| 易犯错误         | 纠正方法                            |
|--------------|---------------------------------|
| 蹬脚时站立不稳，动作无力 | 左腿膝关节不需全部伸直，略屈；双手回收与右脚前蹬同时，相向发力 |

(3) 垫步弹踢

【动作方法】左腿直立，右脚向前垫步至左脚旁落地，左腿前抬，同时两臂屈肘抱拳于腰间，左脚迅速向前落步，右腿向前弹踢，脚面绷平与腰胯同高，眼看前方。

【动作要点】垫步轻快，弹踢用力，垫步与弹踢衔接紧凑，弹踢时上体平稳，弹踢力点在脚背，脚面绷直。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-26)

表 3-2-26 垫步弹踢易犯错误与纠正方法

| 易犯错误      | 纠正方法                               |
|-----------|------------------------------------|
| 垫步、弹踢衔接凌乱 | 垫步时，以后脚赶着前脚上步，可重复练习垫步，待熟练后再接发力弹踢动作 |

(4) 马步横打

【动作方法】右脚向前落地，脚尖内扣，向左转体 90 度，两腿下蹲成马步，同时右臂先曲后直再微曲，由身体后侧向前平行挥摆横打，拳心向下，力达拳面，眼看右拳击打前方。





【动作要点】马步时，裆撑圆，蹲稳；发力以腰为轴，右臂由曲至伸再微曲。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-27)

表 3-2-27 马步横打易犯错误与纠正方法

| 易犯错误     | 纠正方法                                                                          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 横打动作僵直无力 | 右臂借腰力：右臂须借腰部向左平转之势，同时右臂从腰间内旋并成平抽之势击打<br>右臂做出屈伸变化：右臂从平抽到击打过程中，先屈肘，再直臂，最后击打时肘略曲 |

### (5) 弓步撩掌

【动作方法】向左转体 90 度成左弓步，同时右拳变掌直臂向下、向前撩出，止于左膝前上方，约与腹部同高，掌心向上；左拳变掌附于右小臂，眼看右掌。

【动作要点】转体成左弓步时，左脚脚跟为轴脚尖外展，右脚前脚掌为轴脚跟碾蹬；撩掌时上体稍前倾；右拳变掌以肩为轴贴身撩出，借助转体之势向前上发力。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-28)

表 3-2-28 弓步撩掌易犯错误与纠正方法

| 易犯错误       | 纠正方法                    |
|------------|-------------------------|
| 弓步时上体竖直或弯腰 | 头部、背部、臀部、小腿及脚跟成一条直线且略前倾 |
| 撩击过高或过低    | 以对手下腹部为攻击点              |

### (6) 高虚步架打

【动作方法】左脚蹬地起立向右转体 90 度，左脚右移置于右脚前，以脚尖点地成高虚步；同时右掌变拳，向右、向上摆起，屈肘横架于头前右斜上方，拳心向上；左掌变拳收抱于左腰间，随即向左冲出，拳心向下，眼看左拳。

【动作要点】重心回撤时右掌顺时针上举内旋架于头顶上方，左掌回收至腰腹蓄力；高虚步与左拳侧向冲出同时完成。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-29)

表 3-2-29 高虚步架打易犯错误与纠正方法

| 易犯错误 | 纠正方法                  |
|------|-----------------------|
| 冲拳无力 | 重心回撤时左臂屈肘回收至腰腹部，再发力冲拳 |

### (7) 跳步推掌

【动作方法】

①跳换步抱拳。左脚稍提起，在向左转体的同时向前落步，两臂屈肘抱拳，右腿随即屈膝提起，左脚向前跳一步，目视前方。





②右弓步推掌。右脚向前落步成右弓步，同时右拳变掌向前推出成立掌，掌心向前，眼看前方。

【动作要点】左脚向前落步后，右腿屈膝上提带动左脚向前跳出，右弓步与推掌同时完成。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-30)

表 3-2-30 跳步推掌易犯错误与纠正方法

| 易犯错误                | 纠正方法                    |
|---------------------|-------------------------|
| 左脚跳步僵直不灵活，与右脚上步衔接不顺 | 左脚仅需微抬便落地，随即轻快跳步，再右脚成弓步 |

### (8) 撩拳收抱

#### 【动作方法】

①弓步撩拳。向左后转体 180 度成左弓步，同时右掌变拳，由后向下、向前撩出停于左膝前上方，左拳变掌拍击抓握右拳背作响，眼看右拳。

②双掌架举。左脚蹬地起立向右转体 90 度，两臂上举，两手变掌于头前上方交叉，掌心向前，眼看前方。

③并步抱拳。上动不停，左脚收回与右脚并拢，两掌变拳左右分开下落屈肘收抱于腰间，头向左转，目视左方。

【动作要点】撩拳有力，拍击有声、响亮，收抱还原动作连贯、重心稳。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-31)

表 3-2-31 撩拳收抱易犯错误与纠正方法

| 易犯错误         | 纠正方法                                          |
|--------------|-----------------------------------------------|
| 撅臀或低头弯腰，身体不稳 | 头部、背部、臀部、小腿及脚跟成一条直线且略前倾，注意着力于腰腿，前腿屈膝、大腿平，后腿蹬直 |

### 收势

两拳变掌，直臂下垂贴于两腿外侧，头右转至目视正前方。身体直立，呼吸稳定，双目有神。

## 3. 少年拳第二套

### 预备势

并步抱拳。两脚并拢直立，两手握拳屈肘抱于腰间，两肩后展，拳心向上，下颌微收，头向左转，目视左前方。





### (1) 抡臂砸拳

#### 【动作方法】

①撤步插掌。身体略向右转，左脚随即向左后撤一步，以前脚掌着地，上体右转，左拳变掌向右前下方伸出，掌心向下。

②抡转下砸。向左后方转体 180 度，同时左手向上、向左、向下绕环屈臂外旋，使掌心向上置于腹前；右手向右后、向上抡起，同时右腿屈膝提起，右手下砸，以拳背砸击左掌心作响，在砸拳的同时右脚跺震脚成并步半蹲，上体稍前倾。目视前下方。

【动作要点】转体、绕环、抡臂的动作要协调一致，砸拳与震脚同时完成。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-32)

表 3-2-32 抡臂砸拳易犯错误与纠正方法

| 易犯错误 | 纠正方法                  |
|------|-----------------------|
| 抡臂不圆 | 两臂放松，依次抡臂，两臂自然伸直抡转    |
| 砸拳无力 | 砸拳前两臂上下对撑略停顿，然后相向用力合击 |

### (2) 望月平衡

【动作方法】右脚后撤一步成直立。同时右拳变掌，两手左右分开上摆，左手上摆至头左斜上方抖腕亮掌；右手上摆至右侧平肩高抖腕成立掌，掌心向右；左腿屈膝，小腿向右上提贴于右腘窝，脚面向下。眼随左掌转动，在抖腕亮掌的同时向右转头。向右平视。

【动作要点】独立、亮掌、转头后视。抖腕、转头、提腿的动作要同时进行。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-33)

表 3-2-33 望月平衡易犯错误与纠正方法

| 易犯错误 | 纠正方法                                    |
|------|-----------------------------------------|
| 站立不稳 | 往往因屈膝腿动作不当造成。左腿屈膝收于支撑腿内侧，左小腿与右臂上下处于一个立面 |

### (3) 跃步冲拳

#### 【动作方法】

①提膝摆掌。上体左转前倾，左腿向前提起，左手向左下后摆至体后；右手以掌背左下后挂至左膝外侧，掌心均向内，目视左下方。

②挺身跃步。左脚向前落步，右腿屈膝向前上提，左脚随即蹬地向前跃出，两臂向前上绕环摆动，目视右掌。

③仆步抱拳。右脚落地全蹲，左脚随即落地向前伸直平仆地面成仆步；两臂同时继续由上向右、向下绕环，右掌变拳收抱于右腰间；左掌屈臂成立掌停于右胸前。目视





前方。

④接腿冲拳。左掌经左脚面向外横搂，同时重心前移，右腿蹬直成左弓步；左掌变拳收抱于腰侧，右拳向前平拳冲出，拳心向下。目视右拳冲拳方向。

【动作要点】跃步要远，落地要轻。跃步要与两手的动作自然相随。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-34)

表 3-2-34 跃步冲拳易犯错误与纠正方法

| 易犯错误       | 纠正方法                                          |
|------------|-----------------------------------------------|
| 跳不高、落地仓促不稳 | 起跳时两臂随摆动向上伸直成以双手托天之势，高高跃起给落地腿以充分准备时间，右脚左脚依次落地 |
| 冲拳无力       | 调整动作及用力节奏，待重心稳定后，再蹬腿发力冲拳                      |

(4) 弹踢冲拳

【动作方法】重心移至左腿，右腿屈膝提起，在膝盖接近水平时，脚面绷平猛力向前弹踢；右掌收抱于腰间，左拳向前冲出，拳心向下。向前平视。

【动作要点】弹踢时力点达于脚面。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-35)

表 3-2-35 弹踢冲拳易犯错误与纠正方法

| 易犯错误      | 纠正方法                          |
|-----------|-------------------------------|
| 弹踢无力，站立不稳 | 调整发力时机，待重心移至左脚时再弹踢，手脚一致，弹踢时收髋 |

(5) 马步横打

【动作方法】右脚顺势落步向左拧转呈马步，左拳收抱于腰间，右拳经右后方划弧打出，目视右拳前方。

【动作要点】横打与转体的动作要协调一致，并要借转体拧腰的力量发力。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-36)

表 3-2-36 马步横打易犯错误与纠正方法

| 易犯错误 | 纠正方法                                        |
|------|---------------------------------------------|
| 横打无力 | 右臂由屈肘后抽，再向前直臂内旋小臂，平圆抽击的动作更充分，结束时肘要微曲，不可完全伸直 |

(6) 并步搂手

【动作方法】右脚向左脚并拢下蹲，右拳变掌直接向右小腿外侧下搂，至右小腿旁变勾手继续后摆停于身体侧后方，勾尖向上。目视右方。

【动作要点】并步与搂手要同时进行，上体正直微前倾。





【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-37)

表 3-2-37 并步搂手易犯错误与纠正方法

| 易犯错误      | 纠正方法                                                 |
|-----------|------------------------------------------------------|
| 撅臀耸肩，动作僵硬 | 重心可略高，适应后再稍蹲低一些，松肩和耸肩动作对比练习。向后搂手的胳膊须伸直，手臂应向后上发力，自然制动 |

(7) 弓步推掌

【动作方法】上体向左转体 90 度，左脚前上一步成左弓步；同时右勾变拳收抱于腰间，左拳变掌向前推出，掌心向前，目视前方。

【动作要点】转体、上步与推掌的动作要协调一致。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-38)

表 3-2-38 弓步推掌易犯错误与纠正方法

| 易犯错误   | 纠正方法                                |
|--------|-------------------------------------|
| 推掌动作仓促 | 分解为“抱拳转头左平视”“上步蓄力再推掌”，调整好节奏后，即可发力顺达 |

(8) 搂手勾踢

【动作方法】

①弓步抱掌。右拳变掌经后下直臂向上、向前绕环落于左腕上交叉，同时重心移至左腿。

②搂摆勾踢。上动不停，两臂向下后摆分掌搂手，至体侧后反臂成勾手，勾尖向上，同时右脚尖上勾，脚跟擦地面，向左斜前方踢出。身体随之半面向左转，目视左前方。

【动作要点】两腕交叉和分掌搂手的动作要连贯，勾踢时力点达于脚腕内侧。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-39)

表 3-2-39 搂手勾踢易犯错误与纠正方法

| 易犯错误           | 纠正方法                                               |
|----------------|----------------------------------------------------|
| 勾踢方向不对，未能左斜前踢出 | 可安排一名学生于身前，轻慢动作演示直接向前踢为踢胫骨，而斜踢为踢对手小腿使其跌倒，二者作用完全不一样 |

(9) 缠腕冲拳

【动作方法】

①提膝抓腕。两勾手变掌前摆于腹前，左手抓握右手腕，右腿屈膝，小腿自然下垂。

②震脚缠腕。上动不停，右手翻掌缠腕，在向右转体的同时臂外旋用力屈肘向后拉拽至右腰间抱拳，右脚跺地震脚下蹲，左腿屈膝提起。





③马步左冲拳。左脚向左侧跨步，右脚蹬地随之滑动，两腿下蹲成马步，同时左手变拳经左腰间向左冲出，拳眼向上。目视左掌前方。

【动作要点】屈肘后拉与转体、跨步及冲拳要同时，抓握、缠腕、屈肘后拉、转体、震脚要连贯。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-40)

表 3-2-40 缠腕冲拳易犯错误与纠正方法

| 易犯错误      | 纠正方法                                         |
|-----------|----------------------------------------------|
| 无缠绕，在原地反抓 | 逆时针“C”字形缠绕反抓；两人一组单手演练，甲方虎口朝前、手心朝下抓握乙方，乙方缠绕反抓 |
| 拉拽无力      | 强调两臂屈肘向后下拉，须贴腰                               |

(10) 转身劈掌

【动作方法】

①提膝拍掌。左脚蹬地，向右转体 90 度，两手顺势头上直臂击响，右掌背击拍左掌心。

②上动不停，继续向右后转体 90 度，右脚向前落步成右弓步，同时左掌变拳收抱于腰间，右掌下劈成侧立掌，小指侧向前。目视前方。

【动作要点】左脚蹬转有力，重心平稳，落步稳固。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-41)

表 3-2-41 转身劈掌易犯错误与纠正方法

| 易犯错误    | 纠正方法                  |
|---------|-----------------------|
| 无击响     | 两掌相向发力，左掌心击于右掌背，发力合击  |
| 劈掌时弓步不稳 | 独立击掌时，可略停顿，然后再迈步成弓步发力 |

(11) 砸拳侧踹

【动作方法】

①震脚砸拳。右脚蹬地屈膝上提，重心移至左腿并向左转体 90 度，成提膝直立姿势；同时左拳变掌置于腹前，掌心向下，右掌变拳上举至头前上方，拳心向上，在右脚踩震脚成并步下蹲的同时，两前臂外旋，以右拳背砸击左掌心作响。目视右拳前下方。

②抱拳左踹。右腿直立，左腿屈膝上提，脚尖上勾，脚跟向左下方踹出，与膝同高。上体稍向右倾；同时左掌变拳收抱于腰间，右拳上举横架于头前斜上方，拳心向上。目视左方。

【动作要点】砸拳与震脚要同时完成，侧踹要快速有力，身体要稳定。





【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-42)

表 3-2-42 砸拳侧踹易犯错误与纠正方法

| 易犯错误 | 纠正方法                                               |
|------|----------------------------------------------------|
| 侧踹收髋 | 侧踹时，是由砸拳下蹲的收髋变为展髋，可体验略微背弓状态下的发力，知自然展髋更有力           |
| 侧踹无力 | 降低侧踹高度，向斜下方侧踹；左脚向左斜下侧踹时，右臂向右斜上方撑起，手脚形成反向对撑（相对撑开）之势 |

(12) 撩拳收抱

【动作方法】

①左脚向左落地并向左转体 90 度成左弓步；右拳由上向后、向下，以拳面撩出停于左膝前上方；左拳变掌拍击右拳背作响。目视右拳。

②左脚蹬地起身向右转体 90 度；两臂上举，拳变掌于头前上方交叉，掌心向前，目视前方。

③上动不停，左脚收回与右脚并拢，两掌变拳左右分开后，屈肘收抱于腰间。头向左摆，目视左前方。

【动作要点】撩拳要有力，拍击要响亮，收抱动作要连贯。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-43)

表 3-2-43 撩拳收抱易犯错误与纠正方法

| 易犯错误          | 纠正方法                                        |
|---------------|---------------------------------------------|
| 撩拳时上体直立，或低头弯腰 | 头部、躯干、右腿呈一条直线                               |
| 撩拳无力，无击响      | 右拳随身体左移，成圆弧向右下再向左前上抡臂撩出；击响与转身劈掌的头顶击掌一样，发力合击 |

收势

两拳变掌，直臂下垂，头向右转，目视前方。收腹挺胸，调整呼吸，神态自信自然。

4. 健身长拳

预备势

两腿并步，身体正直站立，挺胸、收腹，目视前方。挺胸收腹立身正、下颌微收气势足。

(1) 起势

【动作方法】双手左掌右拳在胸前相合，成抱拳礼；随即两手握拳迅速收回腰间，同时头向左摆，目视左前方。





【动作要点】行抱拳礼两臂要撑圆，抱拳收于腰间，摆头迅疾干脆。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-44)

表 3-2-44 起势易犯错误与纠正方法

| 易犯错误         | 纠正方法        |
|--------------|-------------|
| 转头时下颌上抬，脖颈紧张 | 下颌微微内收，不缩脖子 |

(2) 开步双劈

【动作方法】

①开步双拳交叉。左脚向左开步；双拳在腹前交叉，右拳在上；目视右拳。

②绕臂双拳抡劈。两臂立圆抡转，经头上向左右劈至与肩平，头向右摆，目视右拳。

【动作要点】直臂绕圆，双劈拳与转头右视协调一致。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-45)

表 3-2-45 开步双劈易犯错误与纠正方法

| 易犯错误 | 纠正方法                |
|------|---------------------|
| 绕摆不圆 | 双臂自然伸直绕摆，双臂与身体在同一立面 |

(3) 按掌前推

【动作方法】

①半马步按掌。左脚向左侧上一步成右半马步，同时上体向右闪，左拳变掌下按，掌心向下，右拳屈肘收至右腰间，目视下按方向。

②弓步推掌。右腿蹬地伸直成弓步，同时右拳变掌向前立掌推出，左掌随之屈肘收至右肘下方，目视前推方向。

【动作要点】按掌时半马步，推掌时后腿蹬伸、转腰送肩、右臂加速发力。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-46)

表 3-2-46 按掌前推易犯错误与纠正方法

| 易犯错误              | 纠正方法                         |
|-------------------|------------------------------|
| 按掌时重心已前移，弓步时无重心移动 | 按掌时重心在右腿、屈膝半蹲，稍停顿后，再前移重心完成弓步 |

(4) 搂手勾踢

【动作方法】左掌向下，经左侧上摆至头上成架掌，右掌经内收向下搂出成勾手，同时左腿蹬地站起，右脚勾脚尖向左斜上方勾踢，目视前方。

【动作要点】两臂上下撑开，右脚朝左斜前上方踢出。





【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-47)

表 3-2-47 搂手勾踢易犯错误与纠正方法

| 易犯错误      | 纠正方法                            |
|-----------|---------------------------------|
| 勾踢无力，站立不稳 | 右脚向左前上方勾踢，与右勾手向右后方直臂勾挂形成对立，同时发力 |

(5) 缠腕斩拳

【动作方法】

①提膝抓腕。右腿屈膝上提，右勾手变掌上摆，左掌下落至右手腕上。

②缠腕震脚回拉。右掌外旋抓握变拳，拳心向上；身体向右拧转，右脚向右后撤步震踏，左脚掌随即至右脚内侧点地，同时双臂用力后拉至右腰间，头向右转，目视右拳。

③开步平斩拳。右脚蹬伸，左脚侧上一步两腿站直，同时左手握拳；向左直臂侧斩至与肩平，头向左摆，目视左拳。

【动作要点】缠腕提膝，震脚回拉，开步向左甩抽，动作完成充分。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-48)

表 3-2-48 缠腕斩拳易犯错误与纠正方法

| 易犯错误         | 纠正方法                                      |
|--------------|-------------------------------------------|
| 震脚拉拽不协调，动作无力 | 拉拽时须以重心起动为核心，双手随左膝下蹲开始右转腰向后下方拉拽，震脚时合抱于右腰间 |

(6) 闪身冲拳

【动作方法】

①拧腰闪躲。身体向右转，身体重心移至左腿，右脚随即脚跟虚起成虚步，同时上体左闪，左拳变掌随身体转向右推挡，右拳在腰间不变，目视左掌。

②顺弓步冲拳。左腿蹬地，右脚上步成右弓步，同时右拳向前冲出，左掌变拳屈肘收至腰间，目视右拳。

③拗弓步冲拳。上体向右拧转，左拳向右冲出，同时右拳屈肘收至腰间，目视左拳。

【动作要点】闪躲明显，上步移重心冲拳，左转腰冲右拳，右转冲左拳，以腰带臂发力。





【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-49)

表 3-2-49 闪身冲拳易犯错误与纠正方法

| 易犯错误         | 纠正方法        |
|--------------|-------------|
| 转头时下颌上抬，脖颈紧张 | 下颚微微内收，不缩脖子 |

(7) 弹踢穿顶

【动作方法】

①勾手弹踢。以右脚掌为轴，身体向左后方拧转，同时左拳变勾手，随转身搂至身后，左腿随即绷脚尖弹踢，目视转身后的前方。

②弓步前穿。左脚向前落地成弓步，右拳变掌向前穿出，掌心向上，目视右掌。

③震脚马步顶肘。上体及两臂姿势不变，身体重心前移，右脚在左脚内侧震踏；右脚蹬地，左脚向前上步成马步，同时左勾手变拳，经下方屈臂顶肘，右掌内旋屈臂收至胸前，目视顶肘方向。

【动作要点】弹踢脚、手前后对撑发力，动作稳；穿掌弓步重心前移；震脚上步、马步顶肘屈臂紧、发力狠。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-50)

表 3-2-50 弹踢穿顶易犯错误与纠正方法

| 易犯错误        | 纠正方法                                                   |
|-------------|--------------------------------------------------------|
| 动作混淆，用力意图不明 | 弹踢向裆部，穿掌向咽、眼，震脚为过渡，顶肘攻肋心。弹踢、穿掌、顶肘分别指向对手下、上、中三部位，模拟连续攻击 |

(8) 攒拳戳脚

【动作方法】

①擦踢攒拳。左脚向左活步，同时身体向左侧闪，双拳变掌下摆，目斜视前方；两臂向内相合，右掌外旋变拳向内横击，左掌随即相合于右臂前，同时右脚经脚跟擦地向前踢出，目视右拳。

②钉踢闪挡。身体向左拧转成闪身之势，右腿屈膝，右脚以前脚掌脚底向下钉踢踩踏，同时右拳屈臂下挡，左掌随即上架于头顶左侧，目视右前方。

【动作要点】擦踢有声，攒拳击响洪亮，拧转躲闪清楚，钉踢格挡一致。

【易犯错误与纠正方法】(表 3-2-51)

表 3-2-51 攒拳戳脚易犯错误与纠正方法

| 易犯错误     | 纠正方法                                                      |
|----------|-----------------------------------------------------------|
| 踢打无力，不协调 | 可用三次踢打声音作为节奏把握的辅助，擦地、攒拳和钉踢节奏可为“tata—ta”。前两声急促紧凑，最后一声略顿再发力 |





## （9）闪身砍推

### 【动作方法】

①提膝左砍掌。以左脚掌为轴，身体向右拧转，同时右腿屈膝上提，左掌外旋横砍，右拳随之屈肘收至腰间，目视左掌。

②弓步右推掌。右脚向前落地成弓步，同时左掌变勾手、直臂搂摆至身后，右拳随即变掌向前推出，目视右掌。

【动作要点】左砍掌合右膝，弓步蹬伸发力两臂直。

【易犯错误与纠正方法】（表 3-2-52）

表 3-2-52 闪身砍推易犯错误与纠正方法

| 易犯错误                  | 纠正方法                                        |
|-----------------------|---------------------------------------------|
| 闪身时无躲闪；推掌时右手右脚结束动作不一致 | 砍掌时上体略向左闪；推掌时右掌不要急于出手，蓄力于腰间，待重心前移右脚落地时再发力推出 |

### 收势

左脚向右脚并拢，身体直立；同时右掌成拳，左勾手变掌后握拳，双拳同时屈肘内收，抱拳于腰间，头向左转，目视左方。挺胸收腹身体正，稳定呼吸气势足。

## （二）学练和比赛活动

### 1. 学练活动

#### （1）文化导入（★★）

教师提出问题“你们知道武术都有哪些拳种吗”，引导学生思考，积极发言。教师向学生介绍长拳是武术的重要拳种之一，武术拳种文化深厚、内容丰富。“源流有序、拳理清晰、风格独特、自成体系”的武术拳种有百种之多，如长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌等。中华民族自古崇尚“爱国尚武”的精神。

#### （2）观察模仿（★★）

长拳套路动作较为复杂，新授动作时教师可减慢动作速度和减小力量进行示范，镜面示范利于模仿，侧面示范有利于展示用力方法。引导学生重点观察步型、步法的位置，手法、腿法的方向等，如弹踢冲拳+马步架打动作，独立变马步、方向有旋转（步型与方向），左拳变掌在头顶、右手冲拳与肩平（弹踢的方向和马步的位置）。学生模仿时，先整体、再细节，先形似、再发力，培养学生对动作结构的观察力、空间方位的判断力和动作过程的表现力。

#### （3）单势（套）重复练习（★★）

武术谚语有“拳打百遍，其义自见”的说法，要求在学会的基础上反复练习，精益求精，完善技术动作。将套路中动作结构复杂的技术进行拆解，进行单势重复练习，有利于解决重难点内容，帮助学生理解动作细节，掌握动作要领。在整套练习的基础上



进行单套重复练习，既可以提升练习密度与强度，又能提高动作熟练度，培养学生吃苦耐劳、刻苦钻研的精神与品格。

#### (4) 攻防练习 (★★)

将套路中攻防特点鲜明的技术进行拆解，以双人打踢靶或攻防演练的方式进行练习，如健身长拳弹踢穿顶动作，通过脚踢靶、掌击靶、肘顶靶的打靶练习，掌握动作中“踢、穿、顶”的用力方法，凸显长拳动作的攻防含义；还可以进行双人攻防演练，左脚弹踢时防守学生做右掌外拍，弓步插掌时防守学生做撤步左掌下按，马步顶肘时防守学生做撤步双掌外推的动作，使学生能够在对抗情境中体验技术动作的攻防含义和发力特点，增强学生的攻防意识，提高长拳套路的演练水平。攻防练习中注重武术礼仪的运用，表达对同伴的感谢，培养良好的体育道德。

### 2. 比赛活动

#### (1) 长拳套路对抗赛——谁是精武小英雄 (★★)

抽签或自由组队，两人一组，以互赛互评的方式，推荐更优者进入下一轮。决出十强后，其余学生组成2~3个评分组，根据动作演练水平给予评分。评分标准可为：动作标准、力点明确、精气神饱满得9~10分；动作较标准、精气神饱满得7~8分；动作有遗忘，连贯性欠佳得6~7分。总分最高者获胜。对比赛中获胜且日常礼仪规范好、乐于助人的学生，授予“精武小英雄”称号，也可划分等级，如一级小英雄、二级小英雄。通过该活动培养学生不断挑战和完善自我的品格。

#### (2) 长拳套路小组赛——英雄少年展风采 (★★★)

以6~8人为一组进行长拳套路比赛，采用教师与小组互评相结合的方式评分，得分高者获胜。小组互评引导学生公平竞争，客观评价他人。比赛注重入场、队列、整齐、礼仪及精神面貌。通过比赛，强化学生对运动技能的掌握，充分展示习武的礼仪与风采，培养学生的表现力、自信心和积极进取的团队精神，感受中华传统体育魅力，增强民族认同感。

#### (3) 攻防情境创想赛——防身避险显智慧 (★★★★)

以3~5人为一组，让学生运用所学长拳知识与技能创设情境，编创成防身避险情境的小作品，并进行小组展示。采用教师与小组互评相结合的方式评选出安全智慧奖、最佳创意奖、最佳表演奖、最佳攻防运用奖。通过比赛活动，既可以充分发挥学生的想象力，又可以使学生更清晰地认识武术技能运用的场景，培养防身自卫的意识和能力。

### (三) 教学建议

#### 1. 水平与课时建议

五步拳套路建议安排在水平二进行教学，一般安排2~3课时为宜，与长拳基本技





术学练相结合；少年拳第一套建议安排在水平三进行教学，一般安排3~4课时为宜，注重学生动作的准确性、力度和精气神的展现；少年拳第二套、健身长拳建议安排在水平四进行教学，一般安排4~5课时完成整套路的教学为宜，注重套路动作与攻防练习相结合，突出长拳的运动特点与攻防运用。

## 2. 技术运用建议

在长拳演练方面应展现出拳法的力量与气势，可从规格准、姿态美、动作稳、发力顺、节奏明、眼有神、气势（神韵）足等方面加以指导与点评，使学生在学练和比赛活动中更好地展现出武术的美，提高武术的审美能力。在攻防运用方面，指导学生从单势动作练习到打、踢靶练习，将所学长拳套路动作与攻防运用相结合。在两人攻防练习中，强调安全意识，注意礼仪规范与尊重、感谢等情感表达。

## 3. 课外作业建议

教师可布置个人课外学练，巩固技能，拍摄视频打卡，并进行点评。也可布置小组作业，查阅与长拳相关的文化知识，进行主题演讲，深化学生对长拳文化的认知，培养自主学习能力，增强文化自信和文化认同。

## 4. 素养培育建议

在教学中教师要注重引导学生认识学练武术是传承中华优秀传统文化的实际行动，通过亲身经历体悟武术文化魅力。注重武术课堂教学，全程贯彻礼仪规范，以礼始以礼终。长拳套路演练强调身姿挺拔、动作舒展、用力顺达、精神饱满，能做到动作、气势、神态和谐统一，展现出长拳精气神的特点。通过“打练并进”的教学策略，学生能够运用所学武术技术保护自己，培养安全意识。通过课外作业，学生养成良好的体育锻炼习惯，进一步体验武术文化内涵，弘扬中华优秀传统文化，树立文化自信。

# 第三节 ■ 长拳专项体能

长拳专项体能对于改进动作技术，提高动作质量具有重要作用。长拳专项体能多以基本功练习为主。在长拳的教学过程中，适量安排发展专项体能的练习，不仅能有效增强体能，技术、意志和品德也能得到磨炼与提高。

本节依据《课程标准（2022年版）》对体能发展的要求，结合长拳项目特点，提供一些基本的专项体能练习方法，供教师在教学实践中参考。





## 一、专项体能练习方法

### (一) 以发展柔韧性为主的练习

#### 1. 正压腿

【练习方法】正对肋木站立，一腿提起，脚跟搭在肋木上，立腰收髋，两腿伸直，勾脚尖，上体前屈下压，双手尽可能抱住被压腿的脚。支撑腿脚尖朝向肋木。

【练习要求】身正，腿直，立腰，挺胸，收胯，勾脚尖。循序渐进，但每次都努力做到尽可能大的幅度。

【次数组数】每侧练习 1~2 组，每组 8~10 次。

#### 2. 侧压腿

【练习方法】侧对肋木站立，将一腿举起，脚跟搭在肋木上，勾脚尖，开胯，支撑腿挺直，上体侧屈下压，被压腿的异侧手尽可能抓住被压腿的脚。支撑腿的膝关节伸直，脚尖与身体面向一致。

【练习要求】腿直，挺胸，开胯，勾脚尖，上体侧屈于一平面。

【次数组数】每侧练习 1~2 组，每组 8~10 次。

#### 3. 压肩

【练习方法】两手抓握肋木或双手扶墙，上体前屈，挺胸、塌腰、收髋做下振压肩动作，双膝伸直。练习时，也可双人相互扶肩直臂下压。

【练习要求】两臂、两腿伸直，振幅应逐步加大，力点集中于肩部。

【次数组数】每次练习 2~4 组，每组 8~10 次。

### (二) 以发展下肢肌肉力量为主的练习

#### ▶ 1. 弹踢踢靶

【练习方法】练习需两人配合，一人手持靶置于腰腹高度，另一人运用武术弹踢技术，用脚背踢击靶面。可以采取两人一组的方式交替进行，也可以 6~8 人一组，由一人持靶，其他学生依次循环进行踢靶练习。注意左右腿的交替练习。弹踢踢靶既可有效提升学生弹踢的动作质量，又可发展学生腰腹及腿部力量。

【练习要求】教师可以组织“达标赛”，根据不同学段学生的具体情况设置标准，关注踢靶的力度和速度，如半分钟完成 15 次为达标。也可以组织“看谁踢得多”活动，同时要注意对学生的技术动作完成质量给予评价。

【次数组数】一般以完成 20 次为 1 组，累计练习 2~3 组为宜。次数和组数可根据实际情况有所增减。

#### ▶ 2. 腾空飞腿踢靶

【练习方法】两人一组（或教师持靶，学生排队依次循环踢靶），一人持靶置于肩胸高度（视学生的熟练程度和技术水平可逐渐增加高度），另一人助跑腾空，左腿虚晃





踢击，右腿在空中以弹踢方式踢击靶面后缓冲落地。注意左右腿的交替练习。

**【练习要求】**在进行专项练习的时候，可以通过控制每组循环练习的人数，或拉长助跑的距离来提升练习强度。教师可以根据不同学段学生的具体情况设置标准，以充分发挥学生的弹跳力、柔韧性和协调性。

**【次数组数】**一般以完成 10 次为 1 组，累计练习 2~3 组为宜。次数和组数可根据实际情况有所增减。

### （三）以发展协调性与平衡能力为主的练习

#### ▶ 1. 仆步抡拍

**【练习方法】**两脚开立，两臂在体前身后依次抡臂划弧后成仆步拍地的动作；以翻转速度快且手臂抡绕成立圆为最佳。仆步抡拍是练习肩臂的功法，经常练习能使肩关节灵活，增强肩关节的柔韧性，发展手臂的协调性。

**【练习要求】**抡臂时两臂伸直，整个过程肩放松；以腰带动转如轮，仆步与抡拍动作要稳，仆步要充分，可左右交替进行练习。

**【次数组数】**一般情况下，初期以完成 10~20 秒为 1 组、每组抡拍次数以 10~30 次为宜，练习 2~3 组。待学生动作熟练后，可安排 20~40 秒为 1 组，每组抡拍次数不设上限；动作正确的前提下，单位时间内拍击次数更多者为优。累计练习 2~3 组为宜。次数和组数可根据实际情况有所增减。

#### ▶ 2. 插步翻腰

**【练习方法】**以左脚向后插步为例，左脚经右脚后侧向右后插步，双掌随之向右侧摆动成双摆掌，随即身体后仰翻腰转体，两臂打开随翻腰成立圆抡臂，使身体翻转 360 度完成插步翻腰动作。插步翻腰可很好地发展学生腰部、肩部柔韧性与力量，还能很好地提升学生平衡和协调能力。可以安排集体原地左右多次重复练习，也可以组织小组行进间练习。

**【练习要求】**强调身体翻腰要充分，两臂要伸直，翻腰与抡臂动作要协调一致用力，插步翻腰后身体要稳。可左右方向交替练习。

**【次数组数】**一般初学时可安排单侧 3~4 次为 1 组，然后换另一侧，促进左右协调发展。熟练后可 4~8 次为 1 组，强化柔韧性和协调性。

## 二、教学建议

### （一）教学安排建议

长拳专项体能训练适合各学段的学生学习，体能训练应融入每一课时，并且应尽量结合武术基本功、基本动作发展学生体能，也可结合长拳项目特点以及学生实际情况等进行组合练习，提高学生专项体能训练的兴趣。



## （二）素养培育建议

在武术专项体能教学中，不仅要注重技术提高与品德培养的相互融合，还要重视学生精神品质等核心素养的培育。教师应有针对性地进行指导和语言提示，多予以鼓励。如柔韧性练习中出现酸痛，可鼓励学生“每次酸痛多一点，身体强健增几分”等，以此培养学生坚韧不拔的精神；腾空飞腿踢靶时，可鼓励学生“更高更强，踢靶要响”，培养学生勇于挑战自我、追求卓越的精神；循环练习中当学生略显疲惫时，可鼓励学生“一拳更比一拳强，再来一次又何妨”，培养学生勤学苦练、吃苦耐劳的精神。

## （三）课外作业建议

教师可根据学生特点，将连续踢腿、仆步抡拍、连续踢靶等内容作为课外作业，学生可录制视频提交和分享。有条件的地区可将踢靶作为课外作业之一，如家长持靶、学生连续踢靶，在提升学生体能、技能、对抗等武术能力的同时，还可促进亲子交流，增进家庭和睦，传播和共享武术文化。

# 第四节 ■ 长拳展示或比赛

长拳展示或比赛能让学生真实、完整地体验比赛带来的乐趣，促进学生赛中学、赛中练、赛中用，在展示或比赛中勇于探索、锐意创新、增强自信，同时还有助于教师阶段性地检验教学效果。学生在比赛或展示活动中的表现可作为过程考核的重要依据，期末评价也可以比赛结合展示的方式进行。

比赛课是指一课时的内容主要由比赛活动构成，适合在单项技术或组合技术学习的后期开展。每学期可设计2~3课时比赛课，各水平阶段均可安排比赛课。比赛内容和方法包括：套路动作比规格、比熟练、比流畅、比风格；专项体能内容比数量、比速度、比高度等。形式上可分个人赛、团队赛、挑战赛等。

武术技艺展示活动适用于文化知识及多项技术学习后，设计1~3课时，进行不同水平阶段的武术相关才艺的展示活动。武术技艺展示可包括武术小故事、防身避险情境演练展示、武术礼仪生活实践、武术小游戏等。鼓励学生充分参与活动，充分发挥想象力，创造性地设计活动内容；将所学的知识与技能、礼仪、规则等应用于比赛中，不仅懂得观赏，还能客观评价，在活动中获得全面发展。





## 一、长拳比赛课的设计与实施

### （一）学习目标

1. 能积极主动地在武术基本技术和体能上花时间，下功夫。
2. 能正确运用基本技术，做到动作舒展，发力顺序准确。
3. 能发现自己和同伴的优点和不足，并能相互配合加以纠正。
4. 能遵守规则，公平诚信，积极合作，敢于担当，情绪稳定，表现出胜不骄、败不馁等优良品格。

### （二）比赛内容

#### 1. 单项挑战赛

教师根据教学需要设定相应的比赛内容和规则。如“马步挑战赛”，要求在动作规范的情况下进行比赛，若身体直立或坐下则违规罚下。最后，以有效时长作为比赛成绩，时间长者为胜。如“踢靶挑战赛”，以单位时间内弹踢踢靶连续击靶次数多者为胜。如“飞踢挑战赛”，要求腾空飞腿踢靶，以击打靶子的高度记录成绩，高者为胜。

#### 2. 长拳套路个人赛

采取两两对抗、相互评价、优胜晋级的方式比赛。设定评分小组，根据动作演练水平给予评分：动作标准、力点明确、精气神饱满得9~10分；动作较标准、精气神饱满得7~8分；动作有遗忘，连贯性欠佳得6~7分。评分去掉一个最高分和一个最低分，其余裁判的平均分作为最后得分，得分高者获胜。

#### 3. 长拳套路小组赛

采用“师评+小组互评”的方式，根据动作演练水平评分，并注重入场、队列、整齐度、礼仪及精神面貌的评价，综合得分高者获胜。

### （三）组织与实施

1. 本课可以根据学生的具体情况分别安排不同的挑战赛，既可以进行单项挑战赛，也可以选出2~3个单项共同组织挑战赛赛事，按单项依次进行比赛。
2. 各项赛事可按项目选出一名组长负责安排组内学生完成计数、计时、测距以及记录等工作。
3. 套路挑战赛决出十强后，由教师组建裁判组，并指定小组长负责召集组内讨论、评分及记录等工作。
4. 各小组长各自统计成绩，并推选代表宣布各项目最后获胜者。

### （四）教学建议

1. 根据实际情况选择比赛项目数和课时，一般建议1~2课时完成。
2. 教师引导学生相互配合，积极参与，敢于挑战，培养同伴合作与竞争意识。





3. 关于套路演练打分,教师应在平时授课中从礼仪规范、动作规格、神韵风格等方面对套路演练进行点评,并引导学生会练拳、会看拳、能评价、能打分。

4. 体能比赛适用于各水平阶段,能有效促进学生纵向发展和提高,养成良好的锻炼习惯。套路挑战赛与所处水平阶段对应,也可鼓励学生以自学、自创、改编的套路参加比赛。

5. 所有挑战赛,教师都要提醒学生量力而行,树立安全意识。

## 二、武术技艺展示活动的设计与实施

### (一) 活动主题

运用所学武术知识与技能积极参与武术技艺展示活动,通过创设与展示,体验武术文化魅力,享受运动乐趣,发现新的自我。

### (二) 活动目标

1. 能积极加入武术文化展示活动并选择2~3项内容进行创设和展示;能将所学技能有效运用到游戏和情境演练中,提升运动技能,增强体能,激发展示和创新能力;在小组展示或比赛过程中,应勇敢自信,给予对手鼓励和肯定,认真欣赏个人及小组的展示成果。

2. 重视学生参与学习的全过程,尤其是面对挫折和与人交往等方面,学以致用并能在创设、展示过程中及时与同伴交流,学会调控情绪,通过情境和展示空间的变化提高环境适应能力和勇敢自信的应对能力。

3. 在个人展示或比赛时,勇敢顽强、沉着冷静、自信从容;在小组展示或比赛过程中,相互尊重、诚实守信,具有公平竞争的意识;在分组合作与比赛中互相协作,出现问题时勇敢面对、及时处理,负责任、敢担当。

### (三) 活动内容

#### 1. 爱国尚武展精神

活动内容可以是武术操、武术基本功、武术套路等,也可以是套路创编成果。通过个人、集体的展示或比赛活动,学生在展示学习成果的同时,重点强调学生的精气神,培养学生的集体主义精神和爱国尚武的精神风貌。

#### 2. 武术故事会

以评书、京剧或演讲等方式,讲述具备爱国尚武、奋发自强等优良品质的武术人物故事,了解武术发展历史,体会武术文化魅力。

#### 3. 生活礼仪展示

结合生活实际,创设不同生活及社交场景,将武术抱拳礼、鞠躬礼,以及注目礼、点头礼、握手礼等礼仪以生活短片的形式生动地展现出来。





#### 4. 防身避险情境演练

结合教师平时讲解、家长嘱咐、媒体报道的安全防范问题,以3~6人为一组,编创、设计、拍摄防身避险情境。在演练展示中,合理运用策略避险、智谋防身、巧用技能等方式防身避险,培养和提升安全意识及避险能力。

#### 5. 武术大会演

根据教学内容,如武术健身操等,配合音乐,展示汇报教学成果。可以多个小组一同展演,以小组为单位评比。展演也可以与学校运动会、大型活动开幕式等相结合,展示武术气势磅礴的壮观场面,这样不仅能达到较好的展示效果,还能使学生在展示中提升技能水平。

### (四) 活动组织与实施

#### 第一阶段: 宣传发动

1. 宣读倡议书,明确本届武术技艺展示活动的主题、内容、时间和活动要求,倡导师生共同参与。
2. 梳理并绘制“校园武术技艺展示”筹备工作思维导图。
3. 组建项目组,明确分工。
4. 分组撰写活动方案。
5. 组织开展开幕式武术健身操或套路团体赛、冠军展示练习。
6. 制定挑战赛规则及竞赛规程。

#### 第二阶段: 组织实施

1. 开幕式,主题为“武术与生活同在”。
2. 项目竞赛,按照武术技艺展示活动方案完成比赛。
3. 活动保障工作组、裁判工作组、志愿者团队、新闻宣传组按照职责分别做好相应工作。
4. 教师整体协调,保证活动安全顺利进行。

#### 第三阶段: 总结表彰

1. 评选优秀项目、组织、创意,最佳人气、才艺等奖项,表彰优秀个人和集体。
2. 总结活动的教育意义。

### (五) 教学建议

1. 长拳展示或比赛应作为各水平课程教学的重要组成部分,注重培养爱国尚武的精神。水平二建议以武术故事会、生活礼仪展示、武术健身操大会演等内容为主;水平三建议以防身避险情境演练、武术套路大会演等内容为主;水平四建议提升主题活动内容的深度,紧密结合中华优秀传统文化的传承,弘扬尚武精神。注重全体师生参与,通过担任宣传、组织、裁判等不同的角色,培养学生的综合能力,感受武术运动的魅力和





乐趣。

2. 在比赛中，教师应关注学生的武德培育，注重礼仪规范，遵守规则、尊重对手，引导学生在个人比赛中奋勇争先、诚信自律、公平竞争；在团体比赛中为班级荣誉努力拼搏、积极进取，培养学生乐于奉献的集体主义精神。

3. 引导学生在武术故事会、生活礼仪展示中融入中华优秀传统文化，体现自强不息、厚德载物的文化精神；防身避险情境演练注重安全意识、攻防技巧与防身策略相结合，能够运用所学知识与技能解决实际问题，培养学生创新思维与团队协作能力。



## 第四章

# 舞龙教学内容

舞龙，又称“舞龙灯”“龙舞”，它是指舞龙者在龙珠的引导下，手持龙具，通过人体运动和姿势的变化，完成龙的舞、游、穿、腾、翻、滚、组图造型等动作和套路，展现龙的精气神韵等内容的一项中华传统体育项目。舞龙在我国历史悠久，种类繁多，有着广泛的群众基础，蕴含着异常丰厚的历史文化信息。每逢节日庆典、社火庙会，舞起长龙的欢快场面给节日增添了喜庆祥和的气氛。《课程标准（2022年版）》将舞龙列为中华传统体育类运动项目的主要教学内容。舞龙不仅有很高的体育健身价值和艺术审美价值，还有培育和弘扬民族精神的作用，成为凝聚中华民族“龙的传人”的一股巨大力量。

本章通过舞龙教学，使学生初步了解中华优秀的龙文化，掌握舞龙的基本技术动作和套路，发展学生的专项体能。在教学中，突出了文化导入，强调了学练和比赛活动，围绕龙文化设计了跨学科的文化节活动，全面培养学生作为“龙的传人”的民族自豪感和团结协作的集体主义精神。

### 第一节

## 舞龙基础知识

中国被称作“龙的故乡”，中华儿女被称为“龙的传人”。中华龙已经成为凝聚龙的传人、铸牢中华民族共同体意识的重要精神纽带。通过舞龙基础知识的教学，学生理解中华优秀的龙文化，培养学生的民族认同感，增强协作意识与文化自信。



## 一、知识内容

### （一）中国龙文化与舞龙的历史发展

龙在中国传统文化中占有极其重要的地位，它是我国古代“四灵”（龙、凤、麟、龟）之一，象征着权势、高贵、尊荣和祥和。中国文化中的龙，不是自然属性的动物，而是人类发展到一定历史阶段的精神产物，是中国人独创的精神文化，是一种人文动物。龙对中国文化的影响极其广泛，我们用“虎踞龙盘”形容地势的险要，用“龙腾虎跃”形容精神的威武昂扬，用“龙飞凤舞”形容山势的奔放雄壮，用“龙凤呈祥”形容吉利喜庆的事情。可以说在中华民族的认同建构中，龙的形象或表征始终占据着十分重要的地位。

舞龙是伴随着中国社会的发展和民间民俗活动的开展逐步形成的。它源于古代求雨等的祭祀舞蹈，西汉董仲舒就有关于舞龙求雨的记载，到东汉“漫衍鱼龙”之戏，更是表现出舞龙从神秘走向日常娱乐的嬗变。20世纪90年代，国家通过挖掘整理和举办各种舞龙比赛，使传统的舞龙习俗活动逐步走向了规范化、竞技化和国际化，使舞龙进入了一个崭新的历史发展阶段。舞龙作为一种民族性、地域性很强的情感表达载体，虽然各民族、各地域对舞龙的文化理解和呈现方式存在着多样性，但是它表达出的舞龙精神却是一致的，并且得到了中华民族的普遍认同，堪称中华民族优秀文化的瑰宝。

舞龙是中华民族重要的文化象征。这一点在海外华侨华人中体现得尤为明显，在世界各地有华人的地方，就有舞龙文化的传承，由此保持着中华文化的延续性。同时，通过舞龙这种形式，海外华侨华人保持着对中华民族的亲切感、归属感和自豪感，形成强大的民族凝聚力。随着舞龙文化在世界范围内的传播，它也成为中国的一张全球性文化名片。每逢中国传统节日，世界各地的众多华侨华人都会开展舞龙活动。据不完全统计，2023年全球20余个国家举办了欢庆春节的活动，这些活动中都上演了精彩绝伦的中国传统舞龙表演，这充分说明了中国文化已经走向世界、融入世界，为世界人民所接受。

总之，作为中华民族重要的文化象征和精神纽带，龙所具有的神威毅力，已经成为中华民族奋发进取、坚毅拼搏的精神象征。它所具有的强大文化生命力、文化同化力、文化融合力和文化凝聚力，毫无疑问已成为凝聚中华儿女的重要情感纽带，也必然成为铸牢中华民族共同体意识的重要精神力量。

### （二）舞龙的美学特征

舞龙的“美”大多体现在它表现出的起伏腾跃、圆转盘旋、动静有常等具有生命力的运动形态上，这种异常灵健、充满生命活力的动势也正是中国古典美学最具代表性的形态特征。舞龙的美学特征主要体现在以下几个方面。



### 1. 特征之一：舞龙的圆美

舞龙技术形态的核心就是“圆”与“曲”。舞龙中的“游龙穿腾”“蜿蜒曲折”都离不开“圆”与“曲”的律动。在舞龙过程中，舞龙姿态以圆、曲为美，美在变化。

### 2. 特征之二：舞龙的顺美

在中国文化中，“顺”的寓意是一种美好的祝愿。舞龙的“和顺”之美，主要是指在完成舞龙技术动作时，人与龙上下相随，动作协调完整，路线清晰流畅，龙体各个部位在运行过程中没有明显的停顿或逆折，让人产生自然顺畅的美感。

### 3. 特征之三：舞龙的连美

舞龙的连美，主要体现在舞龙动作与动作、势与势之间的衔接上。龙在舞动时，从视觉上给人最突出的感受就是“线”的流动。要做到这种“线”的流动，最关键的就是势势相“连”，这样才能更好地表现出舞龙动作一气呵成的磅礴之美。

### 4. 特征之四：舞龙的灵美

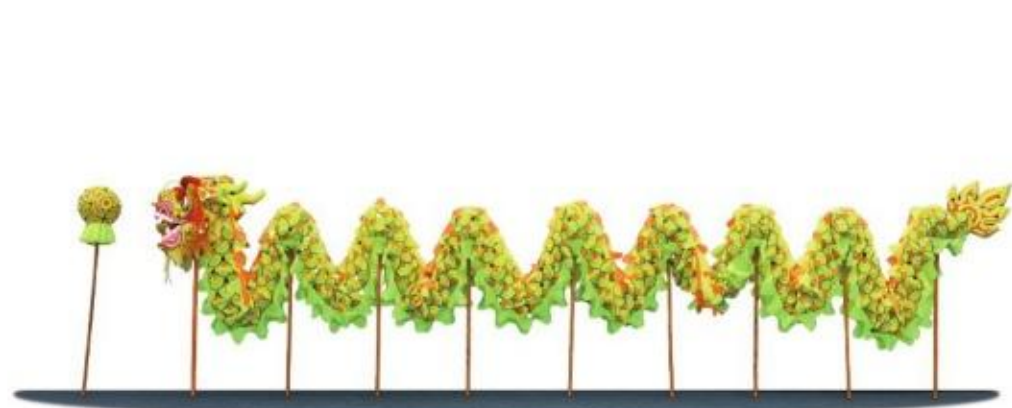
舞龙的灵美，主要指舞龙动作的快慢、起伏、刚柔、动静等节奏明快、富有律动感的运动变化。在舞龙过程中，通过一幅幅流动的画面体现出舞龙的灵动之美，把龙的精气神韵和变化有常的生命象征生动地表现出来，使人们得到精神上的愉悦。

## （三）舞龙的基本礼仪

舞龙礼仪是舞龙者共同遵守的基本道德行为规范，是舞龙人表达敬龙、爱龙，文明舞龙的一种精神素养。舞龙的基本礼仪主要包括：龙的摆放与行礼，进、退场礼。

### 1. 龙的摆放与行礼

在教学过程中，教师应要求学生将龙整齐地靠墙摆放，或整齐地围立在场地的周围。当取龙与放龙时，舞龙学生在龙具前与相应龙节对应并步站立，同时集体面向龙具行鞠躬礼，随后集体向前将龙具举起；或将龙具放置好后，向后退步，集体面向龙具行鞠躬礼（图 4-1-1）。



（1）龙的摆放



（2）行礼

图 4-1-1 龙的摆放与行礼



## 2. 进、退场礼

舞龙学生并步站立，右手持龙杆立于身体右侧，龙杆底部着地，左手自然垂于体侧，挺胸抬头，精神饱满。当龙珠发出“敬礼”口令后，学生集体行鞠躬礼（图4-1-2）。



图 4-1-2 进、退场礼

### （四）舞龙竞赛规则与赏析

在舞龙教学中，教师应向学生简单介绍舞龙的竞赛规则，可参考《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法（2011）》，一方面要让学生了解舞龙比什么、怎么比等一系列舞龙比赛的基本知识，另一方面也要使学生学会如何欣赏舞龙比赛和表演。舞龙比赛主要有规定套路、自选套路等形式。舞龙规定套路和自选套路比赛的侧重点有所不同，舞龙规定套路主要是看动作规格，它有严格的规定性，整个舞龙套路的动作顺序、动作方向，以及动作路线等都是相对固定的，且不能遗漏动作或随意添加动作；而舞龙自选套路是根据比赛的要求及各运动队的特点和套路主题等因素，将舞龙各类动作合理编排成一个完整的、具有丰富内涵的舞龙套路。自选套路主要是看套路的编排、动作难度和艺术表现等方面，它反映了舞龙的最高竞技水平。

舞龙竞赛的组织工作是搞好舞龙竞赛活动的基础，也是保证舞龙竞赛活动顺利进行的重要环节。通常一个完整的舞龙竞赛活动的组织程序，可以概括为以下几个主要部分：制定竞赛规程、成立竞赛组织机构、落实各项竞赛事宜、组织裁判队伍等。

### （五）舞龙常见运动损伤的处理与安全行为守则

#### 1. 舞龙常见运动损伤的处理

在舞龙教学中，由于多方面原因，学生难免会发生一些运动损伤。常见的运动损伤及处理方法主要有以下两种。

（1）扭伤。学生在舞龙时不慎被龙体绊倒摔伤，造成踝关节扭伤。此时应让学生到场边静坐，通过局部冰敷，减少组织液渗出，24小时后采用热包外敷、活血化瘀膏外涂，促进局部血肿较快吸收。

（2）擦伤。如果在舞龙教学中学生不慎被龙杆刮蹭造成皮肤擦伤，需要立即使用





生理盐水冲洗伤口，并使用碘酒等药品消毒。如果擦伤比较严重，出血量较大，还需要使用纱布包扎伤口。如果擦伤比较轻，未出现大量流血的情况，可以在消毒后不进行包扎，使其自行愈合。

2. 舞龙教学的安全行为守则

由于舞龙是多人参与的集体运动项目，课堂的组织管理十分关键。在教学中要时常提醒学生严格按照舞龙的安全行为守则进行学练和比赛活动，避免伤害事故发生。

（1）舞龙课运动幅度较大，要求学生须穿着运动服和运动鞋。

（2）课前认真检查龙具的安全性，及时修补龙具破损部分，尤其是竹篾和铁丝的外露要及时处理。

（3）舞龙是集体性项目，要加强课堂的组织管理，强调舞龙的礼仪规范。

（4）上课过程中要时刻强化学生舞龙时龙杆舞动的安全事宜，以免触碰到同伴造成伤害。穿腾跳跃时提醒学生要相互配合，速度放慢，穿腾跳跃的学生要做好充分准备，以免被龙体绊倒。

（5）下课后组织学生认真检查龙具，发现破损及时修复，并集体将龙具放置到指定地点，养成良好的行为规范和规矩意识。

二、教学活动

通过有关龙的成语与传统节日、观看舞龙表演或比赛视频等方式进行情境导入，激发学生的学练兴趣，营造良好的舞龙学练氛围（表 4-1-1）。

表 4-1-1 舞龙基础知识教学活动

| 活动形式            | 活动组织                                                                 | 适合水平      |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| 舞龙知识竞赛          | 在课堂上将学生按照舞龙队伍分组，组织各舞龙队学生开展有关“龙”的成语知识抢答。成语抢答正确者得 1 分，按得分多少排序，评选优胜舞龙队伍 | 适合各个水平    |
| 舞龙与传统文化分享       | 给学生讲解诸如正月十五舞龙灯、端午节划龙舟等节日习俗，有关龙的诗词和故事，让学生了解中华优秀的龙文化                   | 适合水平二、水平三 |
| 运用多种教学手段，激发学生兴趣 | 组织学生观看有关舞龙的比赛视频和各地春节舞龙灯的热闹景象，让学生讲述亲身经历有关舞龙的所见所闻，激发学生的学练兴趣            | 适合水平三、水平四 |
| 创设教学情境，提升审美情趣   | 创设多学科文化知识的教学情境，将历史、美术、音乐等学科知识教学与舞龙文化的教学融合，让学生深刻理解舞龙的审美特征，提升审美情趣      | 适合水平三、水平四 |



### 三、教学建议

#### （一）水平与课时建议

舞龙基本礼仪与安全行为守则建议安排在水平二进行学习，并注重将其融入教学过程的各环节。舞龙的审美特征、竞赛规则及赏析建议安排在水平三进行学习，要求学生学会欣赏舞龙表演和比赛。中国龙文化、舞龙的历史发展等内容建议安排在水平四进行学习。各水平基础知识的教学应与基本技术教学融合。

#### （二）知识运用建议

舞龙是集体项目，在龙珠的带领下完成各种复杂的动作，如果没有集体的智慧和力量，就不可能将龙舞好。教学中要加强学生舞龙知识的运用，强调培养团队的协作精神。教师要结合学生学练和比赛活动情况，适时点拨、引导、评价，提示学生注重在学习、练习、比赛等过程中体现出“龙的精神”，以及对舞龙“精、气、神”的表达。同时也要强化舞龙的礼仪、规矩和规则意识。

#### （三）课外作业建议

教师可以让学生在课外完成一些实践性的作业。如小学中低年级可以让学生向家人介绍、讲解有关舞龙的知识与文化，这样既能促使学生巩固所学知识，还可以提升学生的表达和沟通能力。小学高年级及初中，可以让学生设计舞龙主题的宣传海报、黑板报，深化学生对舞龙文化的认识，培养学生设计创意能力，促进全面发展。

#### （四）素养培育建议

教学中应注重核心素养的培养。一方面培养学生有礼貌和对龙有敬爱的文化意识，另一方面也要强化学生的行为规范和协作意识，如强调取放舞龙器具的基本要求，出现踩踏龙具后的处理等，培养学生的敬畏之心，使其身心有所正、言行有所止，并能将敬畏之心融入生活，培养学生自强不息、乐观进取、刚健有为的“龙的精神”。

## 第二节 舞龙基本技术与运用

舞龙基本技术主要包括基本持龙方法、基本步法、游龙类动作、8字舞龙类动作、组图造型类动作和穿腾类动作等。

本教材介绍的舞龙器材以国家规定的九节龙器材为主，教师可根据不同学段学生的身高、力量等，选择适宜的龙具。没有舞龙器材的学校也可以用1.0~1.5米长的9根





竹竿，在竹竿上方缠绕一条 10~16 米的长绳进行练习。

一、基本持龙方法

基本持龙方法是指在舞龙时手持龙具的基本动作，主要包括高举龙和平端龙等。本教材介绍的舞龙技术以右手把位持龙为例，左手把位动作相同，方向相反。

(一) 教学内容

▶ 1. 高举龙

【动作方法】学生身体自然站立，两手持龙杆高举于头上，上手（右手）手臂伸直高举，下手（左手）手臂弯曲持于胸前，抬头挺胸，精神饱满，目视前方。持龙珠学生的动作相同（图 4-2-1）。



图 4-2-1 高举龙

【动作要点】两手握龙杆的位置要正确，左手握龙杆底端，持龙杆不可留把。两手将龙高举时，身体仍然要保持正直。高举龙时学生之间的前后距离要合适，精神要饱满。

【易犯错误与纠正方法】（表 4-2-1）

表 4-2-1 高举龙易犯错误与纠正方法

| 易犯错误           | 纠正方法                                                         |
|----------------|--------------------------------------------------------------|
| 两手的位置不正确，高度不统一 | 双手高举龙时，强调上手高举过头，手臂伸直，下手握于底把处，教师观察每名学生的所举龙体高度，语言提示，确保龙体高度的一致性 |
| 身体过度后仰         | 强调身体要保持正直，上举的高度以不影响身体姿态为宜                                    |



## 2. 平端龙

【动作方法】舞龙学生成弓步（或两腿弯曲，降低重心，身体略微前倾呈半蹲状），两手持龙杆平端于体前，手臂微曲，两手持龙杆的高度在胸腹之间，精神饱满，目视前方（或龙体）。持龙珠学生的动作完全相同（图 4-2-2）。



图 4-2-2 平端龙

【动作要点】弓步要规范，两手握龙杆的高度要正确，平端龙的龙杆要平行于地面，使龙体在身体的侧方；龙体要撑开，以确保龙体饱满，避免龙体塌陷。提示学生做到精神饱满。

【易犯错误与纠正方法】（表 4-2-2）

表 4-2-2 平端龙易犯错误与纠正方法

| 易犯错误          | 纠正方法                                                             |
|---------------|------------------------------------------------------------------|
| 两手持龙杆不平，龙体不饱满 | 双手平端龙时，重点强调两手的位置在胸腹之间，保持龙杆平行于地面；同时教师检查学生间距离是否一致，并指导学生作出调整，确保龙体饱满 |

## （二）学练和比赛活动

### 1. 学练活动

#### （1）文化导入（★★）

教师向学生讲述有关中国龙文化的故事，培养学生作为“龙的传人”的民族自豪感，并通过对舞龙的基本礼仪和持龙动作的学习，养成良好的行为习惯，增强文化自信。

#### （2）观察模仿（★★）

教师在确定分组和每名学生的持龙把位后，进行基本持龙方法讲解示范，让学生观察模仿，并结合舞龙的摆放，行进、退场礼进行基本礼仪规范练习，培养学生遵守基本行为规范的意识。

#### （3）持龙练习（★★）

让学生手持龙具进行高举龙和平端龙的动作练习，强调集体配合和动作完成的一致性。让学生感受人与龙、人与人之间的协调配合，引导学生不仅要关注自己，还要关照他人，感受每个人在团队中的重要性。

### 2. 比赛活动

#### （1）比饱满（★★）

将学生分组进行高举龙和平端龙练习，学生要尽快调整间距，使龙体拉直，保持



龙体饱满。看哪条龙体举或端得饱满、美观，教师给予即时评价，引导学生相互配合，做出正确的持龙动作。

## (2) 比快齐 (★★)

教师可以组织与持龙有关的趣味游戏。如将“高举龙”和“平端龙”用“举”和“端”两个字表达，教师发出“举”或“端”的口令后，舞龙队伍集体做出快速反应，同时完成“举”或“端”的持龙动作，也可以增加左右持龙的变化指令。这样的活动可以使学生熟练持龙的技术动作，还能培养他们的反应速度、注意力以及团队协作的精神。

## (三) 教学建议

### 1. 水平与课时建议

基本持龙方法适合水平二的学生学习，一般安排1课时进行教学。建议以学习持龙的基本动作为主，并结合舞龙礼仪，强调课堂行为规范。

### 2. 技术运用建议

基本持龙方法是舞龙的基础，与舞龙的其他技术合理组合可以运用到舞龙的展示或比赛中。基本持龙技术主要体现在持龙的动作和龙的基本形态保持上。要强调舞龙学生前后之间距离的控制，表现出龙体的饱满，同时结合舞龙的基本礼仪进行练习，反映出学生敬龙、爱龙的精神风貌。

### 3. 课外作业建议

教师可以布置学生手拿竹竿或用类似的物品练习身体基本姿态；还可以布置跨学科的作业，如与美育结合，让学生在网上海集有关龙的图案，通过认识龙、绘制龙、欣赏龙，培养学生的审美能力，充分发挥舞龙的综合育人功能，促进学生全面发展。

### 4. 素养培育建议

舞龙的集体项目特征使其成为培养学生团结协作等集体主义精神的极佳手段。小组每一位成员只有专心致志，努力为团队贡献力量，才能在展示或游戏比赛中呈现出良好的舞龙姿态，从而获得优异的比赛成绩。通过同伴之间相互配合、相互帮助完成舞龙，学生能够深刻感受到集体的力量，培养学生的集体荣誉感和团队协作的集体主义精神。

## 二、基本步法

### (一) 教学内容



#### 1. 圆场步

**【动作方法】**舞龙学生手持龙具，在龙珠的带领下向前上步时，以膝带脚，脚跟先



着地，并逐步过渡到全脚掌着地，随后另一只脚的脚跟提起，顺势向前上步，依次沿直线或圆形向前行进，目视前方（图 4-2-3）。



图 4-2-3 圆场步

**【动作要点】**圆场步动作下肢步法移动不能过大，腿不能僵直，膝盖内侧要收紧，两脚要有力。身体移动要平稳，挺胸抬头，精神饱满。

**【易犯错误与纠正方法】**（表 4-2-3）

表 4-2-3 圆场步易犯错误与纠正方法

| 易犯错误       | 纠正方法                                          |
|------------|-----------------------------------------------|
| 步幅过大       | 教师带领学生进行徒手圆场步练习，强调以膝带脚，膝盖内侧要收紧，两脚交替的频率要稍快些    |
| 身体和龙体的起伏明显 | 强调下肢和腰部在移动时要有一定的紧张度，确保身体平稳向前行进，同时强调上肢对龙体的控制要稳 |

## 2. 矮步

**【动作方法】**舞龙学生在龙珠的带领下，两手平端龙杆，龙体在身体侧方，身体微前倾，两腿微曲呈半蹲状向前行进（图 4-2-4）。



图 4-2-4 矮步

**【动作要点】**身体重心要降低，下肢步法移动不能过大，身体和龙体移动要平稳。





【易犯错误与纠正方法】(表 4-2-4)

表 4-2-4 矮步易犯错误与纠正方法

| 易犯错误     | 纠正方法                         |
|----------|------------------------------|
| 身体重心起伏过大 | 强调矮步动作脚跟过渡到前脚掌，两脚依次进行，保持半蹲姿势 |
| 身体过度前俯身  | 强调降低身体重心，上体保持略微前倾            |

(二) 学练和比赛活动

1. 学练活动

(1) 文化导入 (★★)

以介绍舞龙器材作为导入，引导学生了解舞龙器材的基本构成，强调舞龙是集体项目，由 1 名持龙珠学生和 9 名学生持龙头、龙体、龙尾组成一条长龙。舞龙可以培养学生的团队意识和集体主义精神。

(2) 观察模仿 (★★)

教师通过示范讲解，让学生了解舞龙步法的基本要求。引导学生认真观察，能说出舞龙步法与日常行走状态的不同，加深学生对舞龙步法的理解，并能模仿出舞龙的基本步法。

(3) 徒手步法练习 (★★)

教师可以按照分组顺序让学生依次排好，然后组织学生进行徒手行进间步法练习。一方面让学生体会舞龙步法的基本要求，另一方面通过徒手步法练习，进一步强调队伍行进的速度和前后学生之间的距离控制。

(4) 持龙步法练习 (★★)

让学生手持龙具在行走中进行舞龙基本步法练习，循序渐进增加练习难度，强调龙体行进要平稳，保持好舞龙行进的速度和前后学生之间距离的控制。让学生感受舞龙步法在舞龙过程中的重要性。

2. 比赛活动

(1) 徒手游龙游戏——龙游九州 (★★)

多支龙队在同一场地内进行徒手步法练习。将学生按照龙队进行分组，龙头双手叉腰，后面学生将双手搭在前面学生的双肩，进行圆场步或矮步的行进练习。要求多支龙队在龙头的带领下，在同一场地进行自由行走，强调龙队在行走的过程中既要快速变化行进，确保龙体的饱满和运行轨迹的圆顺，同时又不能出现两支龙队相碰撞的现象。通过游戏比赛，可以培养学生团结合作的体育精神。

(2) 徒手游龙障碍赛——龙行四海 (★★★★)

龙队徒手步法绕障碍竞速比赛。学生按照每支龙队分组，进行绕障碍徒手步法的



竞速比赛，采取计时或争先等竞速方式进行比赛。要求在场地内设置固定的标志杆（或障碍物），学生按照龙队分组，龙头双手叉腰，后面学生将双手搭在前面学生的双肩上，进行圆场步或矮步绕障碍比赛。强调龙队在绕障碍竞速时，必须采用圆场步或矮步快速行进，不能奔跑。强调比赛规则，整支龙队既要按规定路线快速到达终点，又要强调同伴之间相互配合，培养学生的规则和安全意识。

### （三）教学建议

#### 1. 水平与课时建议

舞龙基本步法教学适合水平二的小学生学习，一般安排 1~2 课时为宜。建议先学习徒手步法以及手持龙具的圆场步，再学习持龙矮步。

#### 2. 技术运用建议

舞龙步法的运用在整个舞龙技术中十分重要，一方面要通过步法不断调整学生前后之间的距离，以保持龙体的饱满；另一方面要通过步法的运用将各类舞龙动作有效连接起来，让学生体验和感受舞龙行进过程中的顺畅感，并认识到只有团结协作才能流畅行进，使龙的形态保持饱满、美观，培养学生的团队意识。

#### 3. 课外作业建议

可以布置学生自己设计步法行走的路线图，如“中”字路线图、“蝴蝶形”路线图等。课堂上可以安排各支龙队进行交流展示或表演，并组织其他龙队观摩，猜猜看是什么图案。鼓励各龙队之间相互点评和评比，以激发学生的学习兴趣，培养学生创造性思维能力。

#### 4. 素养培育建议

充分发挥舞龙集体参与的运动特点，在教学中重点培养学生相互合作、相互信任，为团队贡献力量等优良品德，培养学生团结协作的集体主义精神。在游戏比赛中，强化学生的规矩意识，遵守规则、尊重对手，相互鼓励、避免抱怨，让学生在舞龙中感受集体的力量和舞龙的乐趣。

## 三、游龙类动作

游龙类动作是指在舞龙时，学生手持龙具，通过路线的变化，以及龙体的婉转回旋、快慢变化等，体现舞龙遨游特征的基本动作。主要包括直（曲）线行进、走（跑斜）圆场和越障碍行进等。

### （一）教学内容

#### 1. 直（曲）线行进

【动作方法】舞龙学生手持龙具，在龙珠的带领下，沿直线或沿 S 形曲线向前行走或奔跑，使龙体形成直线或 S 形曲线向前行进的游龙形态（图 4-2-5）。





图 4-2-5 直（曲）线行进

【动作要点】要求后面学生要沿着前面学生行进的直线或 S 形曲线路线向前行进，以确保游龙动作路线的一致性。行进时队员之间配合要协调，龙体要饱满，形成一幅龙在游动的运动画面。

【易犯错误与纠正方法】（表 4-2-5）

表 4-2-5 直（曲）线行进易犯错误与纠正方法

| 易犯错误       | 纠正方法                                    |
|------------|-----------------------------------------|
| 龙体塌肚，不饱满   | 加强前后学生之间的距离控制练习，强调前后学生之间的距离要一致，以使龙体保持完整 |
| 龙体各节移动速度不一 | 强调学生行进的速度要保持一致，确保龙体整体速度均匀地向前行进          |

2. 走（跑斜）圆场

【动作方法】舞龙学生在龙珠的带领下，手持龙具沿圆形路线向前行走或奔跑，使龙体形成平面或斜面圆形盘旋的游龙形态（图 4-2-6）。



（1）走（跑斜）圆场



（2）走（跑斜）圆场

图 4-2-6 走（跑斜）圆场

【动作要点】行进路线要稳定，速度要均匀，龙头与龙尾要遥相呼应，使龙体圆形图案清晰。运动过程中避免出现走（跑斜）圆场的行进路线过大或过小。在行进时舞龙学生之间要协调配合，保持龙体饱满。





【易犯错误与纠正方法】(表 4-2-6)

表 4-2-6 走(跑斜)圆场易犯错误与纠正方法

| 易犯错误                | 纠正方法                                        |
|---------------------|---------------------------------------------|
| 走(跑斜)圆场动作路线不圆,龙体不饱满 | 可以在地面画出一个大圆,让学生沿着圆走(跑斜)圆场,并保持学生之间距离稳定,使龙体饱满 |
| 龙体上下起伏过大            | 放慢速度,强调在行进过程中身体要平稳,控制好龙体,避免随身体的行进造成龙体上下起伏   |

▶ 3. 越障碍行进

【动作方法】持龙珠学生降低重心,两手平端龙珠,龙珠杆平行于地面,高度低于膝关节。舞龙学生手持龙具,沿直线或圆形路线向前行走或奔跑,从龙头到每一节龙身依次越过龙珠(或某障碍物)向前行进,形成一幅龙体随着越障碍而上下起伏运动的游龙动作画面(图 4-2-7)。



图 4-2-7 越障碍行进

【动作要点】龙珠杆或障碍物不宜太高,以免学生产生恐惧心理。在行进中要保持龙体饱满,速度均匀。练习时可由慢到快,逐步增加难度,提高越障碍的质量和成功率。同时强调团队意识,避免伤害事故发生。

【易犯错误与纠正方法】(表 4-2-7)

表 4-2-7 越障碍行进易犯错误与纠正方法

| 易犯错误          | 纠正方法                                                |
|---------------|-----------------------------------------------------|
| 被障碍物绊倒,或踩踏障碍物 | 先进行徒手越障碍练习,加强距离感练习;再手持龙具放慢速度行进,强调学生之间相互配合,提高越障碍的准确性 |
| 龙体不顺畅         | 强调上下肢的协调配合,在越障碍的同时也要控制好距离,确保龙体饱满,行进流畅               |





## （二）学练和比赛活动

### 1. 学练活动

#### （1）文化导入（★★）

教师可以通过宋代词人辛弃疾《青玉案·元宵》中的词句“凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞”向学生简单介绍元宵节的舞龙习俗，使学生了解舞龙在中国传统节日中所表达的喜庆、祥和的意蕴。

#### （2）启发学习（★★）

教师可以通过动作视频或图解，让学生形成游龙动作的整体印象。通过问题引导，让学生发现舞龙不同位置的特点。引导学生探究、讨论，亲身感受与体验持不同把位（持龙头、持龙身、持龙尾）行进时的姿态，能基本说出不同把位的差异。通过这个环节培养学生换位思考的意识，促进练习过程中的相互理解与协作。

#### （3）辅助练习（★★）

采用手持竹竿辅助练习的方式，进行游龙动作练习，重点强调龙队行进间的速度和前后学生之间的距离控制，体验队伍行进的整体性。

#### （4）持龙练习（★★）

让学生手持龙具进行直（曲）线行进、走（跑斜）圆场等游龙类动作练习，强调循序渐进，不断增加练习难度，保持好游龙类动作的速度和龙体的整体感觉。培养学生感知人与龙的和谐及团队成员间的默契。

#### （5）障碍练习（★★）

教师通过增设障碍、变换行进速度、改变行进路线等方式提升练习难度，并将已学过的技术动作进行组合练习，如结合越障碍、顺逆路线的变化等，让学生体会龙体越障碍时的准确性和龙体上下起伏的变化，体现游龙回旋的姿态。

### 2. 比赛活动

#### （1）游龙竞速赛——群龙争先（★★）

将学生按照龙队分组进行游龙竞速对抗，采取计时或争先等竞速方式开展比赛。在场地上画出起点线、终点线，在前方设置标志杆，开展直线或曲线绕杆竞速比赛。强调比赛规则，既要完成竞速舞龙的游戏目标，又要确保龙体饱满和运行轨迹圆顺。通过游龙竞速赛活动，可以发展学生的运动能力，增强学生的规则意识，同时也可以培养学生团结合作、敢为人先的体育精神。同时，在竞赛过程中要强化安全意识。

#### （2）龙行连成语——游龙寻宝（★★★）

教师可以组织与龙有关的成语连连看趣味游戏。如将一句与龙有关成语的每一个字做成一张卡片，无规律地将其放置在一个固定的区域内，舞龙队伍在龙头的带领下从起点跑进场地（开始计时），先围绕场地内的卡片跑圆场，整个龙体在跑动过程中集体观察并及时判断出成语所含汉字的正确排列顺序，每一名学生在龙头的带领下依次跨越



第一个字的卡片，随后跨越第二个字的卡片，依次准确跨越组成成语的所有字卡，准确连成一个完整的成语，并迅速返回起点（计时结束）。教师可以安排三名学生做裁判，对每队完成成语的准确性进行评判，以此培养学生独立的评判能力和责任意识。最后成语连接正确且用时短者获胜。“龙行连成语”竞赛活动不仅有助于实现体育与其他学科的交叉融合，发挥共同育人的功能，还可以让学生感受中华优秀传统文化，加强学生之间的沟通与配合，培养他们相互协作、齐心协力、拼搏向前的精神。同时，在竞赛过程中要强调安全意识。

### （三）教学建议

#### 1. 水平与课时建议

游龙类动作适合水平二的学生学习，一般安排3课时左右。以直（曲）线行进、走（跑斜）圆场、越障碍行进等游龙类动作以及小组合为主，并融入趣味游戏或游龙竞速比赛（距离不宜过长）等多种形式开展教学。

#### 2. 技术运用建议

游龙类动作主要是通过下肢走、跑、跳跃、转向等方式表现“龙”的行进路线变化，可以在徒手下肢步法行走的练习后，再进行持龙的游龙类动作学练，让学生体会步法移动与龙体游动的整体配合，并逐步由慢速游龙类动作行进过渡到快速游龙类动作行进；让学生进行不同游龙类动作的组合运用，让他们体验和感受舞龙行进过程中的连贯性，认识到只有团结协作才能保持龙的形态饱满、美观，使舞龙流畅行进，从而培养团队创造力和团结协作的精神。

#### 3. 课外作业建议

舞龙是典型的集体性项目，可以布置以小组练习的形式完成课外作业，也可以布置以个人练习为主的基础体能练习，或者布置学生观看一场舞龙比赛或表演，还可以布置跨学科作业，如画龙、写龙，设计绘制舞龙组合动作路线图等，这样不仅能帮助学生巩固所学知识与技能，还能促进跨学科的融合发展。

#### 4. 素养培育建议

在学练和比赛活动中通过小组展示或比赛的方式，提示学生分工合作、相互信任，为团队贡献力量，培养学生团结协作的集体主义精神。在游戏比赛中，强化学生遵守规则、团结一致、努力拼搏的意识，尤其是当小组中某名学生因失误导致整条龙无法完成既定动作时，应相互鼓励、相互尊重、避免抱怨，让学生在集体中感受到爱和温暖，形成良好的课堂气氛，使学生在舞龙课程中充分体验中华传统体育的魅力，尽享运动快乐和感悟中华文化。





四、8 字舞龙类动作

8 字舞龙类动作是舞龙中最为基础，也是最为出彩的基本技术动作。8 字舞龙类动作能将龙的灵动和舞龙者热情奔放的情绪充分表达出来。本教材介绍的 8 字舞龙类动作主要包括原地 8 字舞龙、行进 8 字舞龙和靠背 8 字舞龙。

(一) 教学内容

▶ 1. 原地 8 字舞龙

【动作方法】持龙珠学生在前方带领，舞龙学生原地手持龙具将龙体举起，龙杆在身体前上方，左右两侧连续做 8 字形环绕的舞龙动作，使龙体呈现 8 字形态（图 4-2-8）。



图 4-2-8 原地 8 字舞龙

【动作要点】强调前后学生的距离要适度缩小，以增加 8 字舞龙龙体在上方横向 8 字移动的幅度。每节学生要随着前面学生动作依次舞动，确保龙体 8 字形态的和顺流畅，要避免前后学生同步完成动作，造成出现龙体左右摆动的现象。重视安全意识的培养，强调学生持龙杆不能留把，以免在舞动时龙杆触碰到后面的学生。

【易犯错误与纠正方法】（表 4-2-8）

表 4-2-8 原地 8 字舞龙易犯错误与纠正方法

| 易犯错误             | 纠正方法                                      |
|------------------|-------------------------------------------|
| 前后学生出现同步左右 8 字舞动 | 强调后面学生要沿着前面学生的运行路线依次进行，避免同步摆动，以确保龙体运行匀速流畅 |
| 龙体出现拉扯           | 前后学生间距适中，强调后面的学生要紧跟前面学生的动作路线完成，以保持龙体和顺    |



2. 行进8字舞龙

【动作方法】持龙珠学生在前方带领，舞龙学生在行进中手持龙具将龙体举起，龙杆在身体前上方，左右两侧连续做8字形环绕的舞龙动作，使龙体在行进中呈现8字形态的舞龙特征（图4-2-9）。

【动作要点】在原地8字舞龙的基础上，强调每节学生行进的速度和距离要保持一致，以确保行进间8字舞龙动作顺畅与龙体饱满。

【易犯错误与纠正方法】（表4-2-9）



图4-2-9 行进8字舞龙

表4-2-9 行进8字舞龙易犯错误与纠正方法

| 易犯错误              | 纠正方法                             |
|-------------------|----------------------------------|
| 行进的速度不一致，前后距离参差不齐 | 强调行进过程中，前后学生的间距要保持均等，整条龙的运行速度要一致 |
| 8字舞龙动作幅度过大，龙体触碰地面 | 强调行进间8字舞龙的幅度要适中，控制好龙体的运行轨迹       |

3. 靠背8字舞龙

【动作方法】持龙珠学生在前方带领，舞龙学生在原地8字舞龙动作的过程中，龙头与第3、5、7、9节学生8字舞龙动作不停，同时身体迅速后转，与第2、4、6、8节学生后背相靠，继续进行8字舞龙动作（图4-2-10）。

【动作要点】强调第3、5、7、9节学生转身要迅速，前后两学生背靠背要稳，动作转换时8字舞龙的龙体运行轨迹要和顺、流畅，把龙的灵活、多变之美表达出来。

【易犯错误与纠正方法】（表4-2-10）



图4-2-10 靠背8字舞龙

表4-2-10 靠背8字舞龙易犯错误与纠正方法

| 易犯错误                  | 纠正方法                                                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|
| 转体靠背速度较慢，龙体运行不顺畅，出现停顿 | 强调第3、5、7、9节学生转身要迅速，两手持龙杆继续保持8字舞龙动作，以确保龙体运行和顺、流畅     |
| 背靠背的学生身体不稳            | 要增强学生之间的相互信任感，提醒背靠背学生缩小两脚之间的距离，增加两背相靠的面积，同时提醒学生注意安全 |





## （二）学练和比赛活动

### 1. 学练活动

#### （1）文化导入（★★）

教师向学生介绍有关舞龙的审美特征，并通过对8字舞龙动作的学习，启发引导学生认识舞龙的圆美、顺美、连美、灵美等特征，理解舞龙文化内涵，增强文化自信，弘扬中华民族精神。

#### （2）观察示范（★★）

教师通过动作视频或技术图解，让学生对8字舞龙动作有基本的认识。教师可以手持一根竹竿做单人8字舞龙动作示范，并讲解动作要领，主要强调8字舞龙手持龙杆与身体的变化，重点提示学生观察龙杆上缘的轨迹。

#### （3）模仿练习（★★）

让学生先原地徒手或手拿一根竹竿进行模仿，感受8字舞龙的基本方法，也可以以游戏的形式进行模仿练习，如让学生拿竹竿在空中写“8”字，看谁写得更像。再集体手持竹竿跟随前面学生做慢速8字舞龙动作进行跟随性模仿，强调的是“跟随”前面学生完成8字舞龙动作练习，而不是与前面学生同步完成，不断提高学生对8字舞龙动作路线的认识。

#### （4）持龙练习（★★★）

让学生手持龙具进行强化练习，强调前后学生之间的距离控制和相互配合，注意龙体在身体上方形成的8字路线，要求动作流畅、连贯、圆顺。强化安全意识，提醒学生舞龙时避免龙杆触碰到前后学生。

#### （5）变换练习（★★★）

教师可以通过改变练习方式，逐步增加难度，让学生在挑战中体验舞龙的乐趣。如让学生交换位置，体会舞龙不同位置的感受，增进相互理解。也可以通过变换舞动的速度（快慢）、行进的方式（走跑）、人体的姿态（单跪、坐地）等方式丰富8字舞龙的练习内容和难度。在不断提升难度中，让学生有新的刺激感和挑战感，体验舞龙的乐趣。

#### （6）组合练习（★★★）

多种动作的组合练习，可以由原地8字舞龙连接行进间走（跑斜）圆场，再连接行进8字舞龙等。也可以在原地8字舞龙的基础上，要求第3、5、7、9节学生转身，完成靠背8字舞龙。在所有组合练习过程中，8字舞龙不能间断，由此不断提高8字舞龙动作的质量。组合练习可以让学生体会动作与动作之间的衔接配合，展现舞龙的表现力，也可以避免简单、重复练习的枯燥感，提升学生对练习的兴趣。

### 2. 比赛活动

#### （1）比数量（★★★★）

以舞龙队为单位，采取集体赛或竞技打擂的形式，看看在规定时间内哪队舞的数



量多（如：1分钟完成原地8字舞龙的数量，数量最多者获胜）。通过比赛激发学生的参与意识和学练热情，提高学生的动作准确性和专项速度能力。

### （2）比花样（★★★）

以舞龙队为单位，在不间断的情况下，尽量多地完成各种8字舞龙动作，完成花样多的队伍获胜。通过这项比赛，充分展示学生对动作的熟练度、流畅度以及参赛队伍的整体协调默契度，培养学生团结奋进、不屈不挠的拼搏精神。

### （3）比速度（★★★）

以舞龙队为单位，采取集体赛或竞技打擂的形式，看看哪支舞龙队完成规定数量动作所用时间最短（如完成10次原地8字舞龙所用的时间，所用时间最短者获胜）。通过这项比赛，充分展示学生遵守规则、相互配合、齐心协力的体育品德，发展学生的动作能力，增强学生的规则意识，培养学生不服输和团结合作的精神。

## （三）教学建议

### 1. 水平与课时建议

8字舞龙类动作适合水平三的学生学习，可以安排4~5课时进行教学，以原地和行进8字舞龙学习为主。也可以适当增加动作形式和路线的变化，以及以组合串联为重点的多样练习。

### 2. 技术运用建议

在学生已掌握的8字舞龙类动作基础上，进行各种类型动作的组合练习，鼓励各支舞龙队伍发挥集体智慧和团结协作的精神，自由设计舞龙动作组合，并展示创编的舞龙组合或小套路，培养学生的创新思维能力，提高学生学练赛的主动性，增强解决问题的能力。

### 3. 课外作业建议

建议学生结合课堂教学内容，课后进行舞竹竿的单人练习，巩固8字舞龙技术。高年级学生可以创编设计8字舞龙类的不同动作组合，培养创新能力。

### 4. 素养培育建议

在学练赛各环节中，强化学生素养培育，尤其是增强学生对团队协作精神的理解和认识，同时还应注重引导学生认知舞龙体现出的中华优秀传统文化内涵，将优秀传统文化与舞龙技术教学融合。通过学练舞龙弘扬中华优秀传统文化，培养学生民族认同感和自豪感。

## 五、组图造型类动作

组图造型类动作是指在舞龙由动到静的变化过程中，通过龙体的变化组合成各种图案或文字，形成相对静止的造型动作。它能很好地将舞龙的寓意表达出来，达到以形传神、以形传意的效果。本教材主要介绍龙出宫造型和龙舟造型。



## （一）教学内容

### 1. 龙出宫造型

【动作方法】持龙珠学生在前方带领，舞龙学生手持龙具走（跑）圆场，当龙珠引导龙头行至圆场中央时，龙珠跳过第5、6节成弓步举龙珠，龙头在圆场中央高高举起，龙体形成后面高、前面低的斜圆造型，第4、5、6节学生在前方低持龙，第3、7节，第2、8节和龙尾依次高举龙杆，形成一个龙头居中环形的龙出宫造型（图4-2-11）。



图 4-2-11 龙出宫造型

【动作要点】强调学生要有造型的画面感和清晰的位置感，要知道每一节学生的所在位置，记住自己在龙出宫造型中的位置。动作由动态变为静态，组图造型变化时要迅速就位。龙出宫造型要以形传神，以形达意。

【易犯错误与纠正方法】（表4-2-11）

表 4-2-11 龙出宫造型易犯错误与纠正方法

| 易犯错误           | 纠正方法                               |
|----------------|------------------------------------|
| 组图造型时学生的位置感不强  | 多做静态的造型练习，让学生熟悉自己所在的位置             |
| 造型时龙体不饱满，形象不逼真 | 加强队员之间的配合，强调每名学生都要把龙体撑开，形成饱满的龙出宫造型 |

### 2. 龙舟造型

【动作方法】持龙珠学生在前方带领，舞龙学生手持龙具走（跑斜）圆场，龙头与龙尾慢慢靠近。当龙头、龙尾行至前方相接时，龙头、龙尾高高举起，第2、3、4节学生分别与第8、7、6节学生两两相对，并向内成平端龙，两人同时抓握相叠的两根龙杆，第5节学生在后方高举，形成龙舟造型（图4-2-12）。



图 4-2-12 龙舟造型





【动作要点】强调每一节学生要有清晰的位置感，记住自己在龙舟造型中的位置。龙舟造型变化要迅速就位，构图要清晰，造型要逼真。

【易犯错误与纠正方法】(表 4-2-12)

表 4-2-12 龙舟造型易犯错误与纠正方法

| 易犯错误                          | 纠正方法                                                     |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 组图造型时位置感不强                    | 教师指导学生多做静态的造型练习，让学生熟悉自己所在的位置                             |
| 第 2、3、4 节与第 8、7、6 节学生两根龙杆没有相叠 | 强调第 2、3、4 节与第 8、7、6 节学生两两相对，龙杆相叠，两学生同时握住两根龙杆，使龙舟造型形成一个整体 |

(二) 学练和比赛活动

1. 学练活动

(1) 文化导入 (★★)

教师采用挂图、视频等方式向学生展示各地各民族的舞龙活动，介绍舞龙器材的基本构成以及舞龙的种类，引导学生了解中国龙“多元一体”的文化属性，理解铸牢中华民族共同体意识的基本内涵，铸牢中华民族共同体意识。

(2) 探究学习 (★★)

教师提出问题“你们能用龙组成中国的‘中’字吗”，启发引导学生讨论、探索、实践，在不断交流与尝试中逐渐找到快速完成组图造型的方法。培养学生发现问题、解决问题和创新思维的能力。同时，培养学生的团结协作精神，体验完成任务后的成就感，增强班级凝聚力。

(3) 合作练习 (★★★)

教师可以引导两支舞龙队合作完成龙舟造型组图动作，两组协作找准各自在龙舟造型图形中的位置，互助互评，发现问题并及时纠正，最终形成完美的龙舟造型。在合作练习中，培养学生良好的交流和沟通能力。

2. 比赛活动

(1) 造型比比看 (★★★★)

采用比一比的教学方法。当教师发出“龙出宫”或“龙舟”的口令后，看看哪一支舞龙队完成组图造型动作速度最快、形象最逼真。运用整体评价、小组相互观察评价等方式进行评比，培养学生的快速应变能力、团队协作能力和诚实、自律、客观、公平等优秀品质。

(2) 创意组图大比拼 (★★★★)

教师提出问题“看看舞龙还能组成什么图形”，要求各支舞龙队将创意、设计融入比赛中，通过该活动提高学生对组图造型技能的深入理解，同时培养学生的创造思维，不断



提升他们的实践能力和创新能力，引导学生自评、互评，提升学生观察和鉴赏美的能力。

### （三）教学建议

#### 1. 水平与课时建议

组图造型类动作适合水平三的学生学习，一般安排2课时左右进行教学。以龙出宫、龙舟造型为主。也可以让学生尝试创意组图或组字，拓展学生创新思维能力。

#### 2. 技术运用建议

运用已掌握的舞龙动作连接组图造型类动作，如走（跑斜）圆场接龙出宫造型、走（跑斜）圆场接龙舟造型、8字舞龙接不同的组图造型等。强调学生进行组合动作练习时，龙头与龙尾之间要协调配合，不断增强对舞龙全面而完整的技术体验。鼓励学生发挥想象力，设计、创造舞龙动作组合和小套路。引导学生在展示或比赛中，能够运用所学的知识与技能、礼仪和规则，懂得欣赏和客观评价，实现全面发展。

#### 3. 课外作业建议

教师可以结合有关龙的成语和故事等布置课外作业和主题活动，建议学生观看相关文化节目、纪录片等，帮助学生了解舞龙与风俗习惯、节日庆典等中华优秀传统文化的内在关系，深刻理解中华龙文化的厚重文化底蕴。

#### 4. 素养培育建议

要注意培养学生的合作意识和团队精神，通过集体学习、团队展示等方式，引导学生彼此信任，沟通交流，相互协作完成任务。启发学生理解“同舟共济”“齐心协力”的深刻内涵。教师在教学过程中要适时点拨、引导、评价，培养学生积极进取、团结协作、克服困难的体育精神。

## 六、穿腾类动作

舞龙穿腾类动作主要是指在龙头的带领下，通过穿行或腾越等动作，使整个龙形呈现纵横交错、蜿蜒多姿、变化多样的形态特征。本教材介绍的穿腾类动作主要包括穿龙尾、穿龙身和腾龙身动作。

### （一）教学内容

#### 1. 穿龙尾

【动作方法】持龙珠学生在前方带领，舞龙学生手持龙具走（跑斜）圆场，龙尾逐渐由低到高，在龙珠、龙头的带领下，龙体依次从第8~9节下方穿过，随后龙尾顺势翻正，龙队继续前行（图4-2-13）。还可引导学生进行相反方向的穿龙尾动作。



图 4-2-13 穿龙尾





【动作要点】穿龙尾时，龙形要保持饱满，速度均匀，穿腾动作要轻松利落，运动轨迹要流畅，龙体不能拖地。

【易犯错误与纠正方法】(表 4-2-13)

表 4-2-13 穿龙尾易犯错误与纠正方法

| 易犯错误   | 纠正方法                            |
|--------|---------------------------------|
| 龙头触碰地面 | 强调龙头穿龙尾时，要降低身体重心，将龙头端平，避免向下触碰地面 |
| 龙尾打结   | 龙头带领龙身依次穿过龙尾后，龙尾要顺势翻转，与龙身保持一致   |

▶ 2. 穿龙身

【动作方法】持龙珠学生在前方带领，舞龙学生手持龙具跑圆场，在龙珠、龙头的带领下，龙体逐渐由高向低，龙珠和龙头、第 2 节、第 3 节依次从第 6~7 节、第 7~8 节和第 8~9 节龙体下方穿过，同时第 7 节、第 8 节、第 9 节依次从第 1~2 节、第 2~3 节、第 3~4 节上方越过，随后龙队继续前行(图 4-2-14)。还可引导学生进行相反方向的穿龙身动作。



图 4-2-14 穿龙身

【动作要点】穿龙身时，龙形要保持饱满，速度均匀，穿越动作要轻松连贯，运动轨迹流畅，不碰踩龙体，龙体不能拖地。

【易犯错误与纠正方法】(表 4-2-14)

表 4-2-14 穿龙身易犯错误与纠正方法

| 易犯错误    | 纠正方法                                         |
|---------|----------------------------------------------|
| 踩踏龙体    | 要求学生穿龙身时速度放慢，学生之间要相互配合，让后面越龙身的学生找准位置，顺利越过龙身  |
| 龙身擦蹭地面  | 提醒舞龙身的学生将龙杆端平，避免龙身擦地，但也不能过高，以免增加同伴越龙身的难度     |
| 越龙身时机不准 | 明确腾越学生位置，找准距离和时机进行腾越，可先进行慢速动作，让学生熟悉腾越位置后逐渐加速 |



3. 腾龙身

【动作方法】持龙珠学生在前方带领，舞龙学生手持龙具跑圆场，在龙珠、龙头的带领下，龙体逐渐由低升高，龙珠和龙头、第2节、第3节依次从第6~7节、第7~8节和第8~9节龙体上方越过，同时第7节、第8节和龙尾依次从第1~2节、第2~3节、第3~4节龙身下方穿过，随后龙队继续前行（图4-2-15）。还可引导学生进行相反方向的腾龙身动作。



图 4-2-15 腾龙身

【动作要点】龙形要保持饱满，速度均匀，动作要轻松利落，不碰踩龙体，龙体不拖地，确保龙体运动轨迹流畅。强调安全意识，避免在腾龙身时出现绊倒或磕碰等事故。

【易犯错误与纠正方法】（表 4-2-15）

表 4-2-15 腾龙身易犯错误与纠正方法

| 易犯错误        | 纠正方法                                               |
|-------------|----------------------------------------------------|
| 踩碰龙体、龙体擦地   | 加强学生腾与穿的整体配合练习，先放慢速度，强调每节龙体之间的协调配合，培养学生的距离感和动作的准确性 |
| 龙体变形不饱满     | 强调前后学生之间的距离适当，在保持龙体饱满的前提下完成舞龙的腾龙身动作                |
| 出现错误，学生相互指责 | 强调集体配合的重要性，把个人的成败与集体的成败紧密结合起来，提升集体荣誉感              |

（二）学练和比赛活动

1. 学练活动

（1）文化导入（★★）

教师引出“龙腾虎跃”的成语，使学生了解穿腾类舞龙动作的情境状态，感受通过龙体的腾越、穿行，使龙体运动路线呈现纵横交叉的形态。舞龙过程中体现出的团结协作、奋进向上、自强不息等优良品格，正是中华儿女代代相传的精神财富。

（2）渐进式学练（★★）

为使学生能够尽快掌握舞龙的技术动作，在舞龙教学中通常采用降低难度、循序渐进的教学方式。如教师讲解清楚动作路线后，首先让舞龙队伍静态摆出腾越动作的造



型，让每名学生明确自己在腾越过程中的位置；然后放慢速度专门进行腾越练习，让学生理解腾越时的时空感觉；最后逐步过渡到正常速度完成。

### （3）递增式练习（★★★★）

首先从穿（腾）第8~9节开始，然后过渡到龙头和第2节穿（腾）第7~8节和第8~9节龙身，最后逐步过渡到龙头、第2节、第3节依次穿（腾）第6~7节、第7~8节和第8~9节龙身，逐步增加难度。同时，引导学生在学习单侧穿腾类舞龙动作的基础上，学习顺、逆双向穿腾类舞龙动作。在学练中要强调安全意识，同时鼓励学生在有难度的动作挑战面前奋力拼搏、克服困难，在挑战中体验成功的乐趣，培养学生优秀的心理品质。

### （4）组合式练习（★★★★）

可以是穿腾类动作的组合练习，如完成穿龙身动作后接着完成腾龙身等舞龙动作，体会动作与动作之间的衔接配合。也可以将已学动作进行有机组合，如走（跑斜）圆场接穿龙身或接腾龙身等舞龙动作，以此巩固学生的舞龙技能。

## 2. 比赛活动

### （1）抽签舞龙赛（★★★★）

将学过的舞龙动作做成小卡片，每张卡片写有一个舞龙动作，每一支舞龙队随机抽取三张小卡片，并将卡片中的三个动作进行组合，在规定的时间内完成组合编排并展示。动作组合编排流畅，展示过程失误动作少者为胜。通过这项比赛，培养学生编排创新能力和团结协作的体育精神。

### （2）穿腾计时赛（★★★★）

可以是单个动作（穿或腾）完成规定数量动作的计时赛，也可以是完成穿腾组合动作规定数量的计时赛。要求在舞龙过程中不能出现碰踩龙体、龙体擦地等情形。要严格按照规则进行比赛，并即时评价学生的行为规范，培养学生共同协作、克服困难、不断挑战自我的精神，发展学生体能。

## （三）教学建议

### 1. 水平与课时建议

穿腾类动作适合水平四的学生学习，一般安排3~5课时进行教学，以穿龙尾、穿龙身、腾龙身为主，也可以与游龙类动作、8字舞龙类动作结合进行组合教学。

### 2. 技术运用建议

舞龙穿腾类动作较为精彩，它对学生之间的相互配合要求很高，尤其是快速连续的穿行。腾越属于舞龙竞赛的难度动作，在教学中既可以进行穿行、腾越等单个动作的练习，也可以进行穿行、腾越动作的组合练习。练习时，龙形要保持饱满，速度均匀，运动轨迹流畅，穿腾动作轻松灵活，不碰踩龙体、不拖地、不停顿，与完整的舞龙展示





或比赛情境衔接。或安排进行小组练习，两组舞龙队伍交互完成穿行、腾越练习，在强化运动技能运用的同时，提升学生的团队协作及表现能力。

### 3. 课外作业建议

结合学生在舞龙中位置的不同，建议课外有针对性地加强一般体能和专项体能的训练，同时，鼓励学生在课外加强以徒手或手持竹竿进行穿腾类动作路线的复习，以提高穿腾类舞龙技术动作完成的质量。

### 4. 素养培育建议

舞龙穿腾类动作对整体配合要求较高，在教学中强调完成穿腾动作时学生之间要相互配合，并能够换位思考，在因某名学生的错误导致整条龙无法完成动作时应相互鼓励，相互包容，避免抱怨，关注培养学生沟通交流与协作的能力。同时，在穿龙身、腾龙身时，教师应引导学生克服胆怯心理，培养学生勇敢果断的体育品德。

## 七、舞龙套路

舞龙套路是指按照舞龙的基本规律和一定的主题，将舞龙基本动作经过科学、合理的编排，形成一种程式化的表现形式。舞龙套路要求充分利用人体的多种姿态变化将力度、幅度、速度、耐力等融入舞龙技巧之中，完成“龙”的游弋、起伏、腾越、穿行、组图造型等舞龙技术动作，组成优美动态画面，全面呈现出龙的精气神韵。本教材舞龙套路的主题是“龙腾新时代，争做好少年”，激励学生争做有理想、有信念的新时代好少年。

### （一）教学内容

#### 1. 动作方法

##### （1）持龙行进场礼

舞龙学生身体自然站立，右手持龙杆立于身体右侧，龙杆底部着地，左手自然垂于体侧，挺胸抬头，精神饱满。龙头学生发出“敬礼”的口令，龙队集体行鞠躬礼。

##### （2）举龙直线行进

舞龙学生两手持龙杆举于体前，手臂微曲，上手（右手）高举过头，下手（左手）与胸同高，抬头挺胸，沿直线向前行走（或奔跑）进入场地，行进过程中龙体呈直线行进的游龙形态。

##### （3）走（跑斜）圆场

接举龙直线行进。直线行进进入场地后，龙珠带领龙队在场地中央沿圆形路线逆时针跑圆场，并逐步形成前面低、后面高的斜平面圆形盘旋的游龙形态，完成2圈（或2圈以上）。



#### (4) 龙出宫造型

接走（跑斜）圆场动作。龙珠带领龙队行至圆场中央时，龙头高高举起，龙尾在后方放慢速度，形成环绕龙头状并高举，第4、5、6节学生在前方低持龙，第3、7节、第2、8节和龙尾依次高举，形成龙头居中环形的龙出宫造型。

#### (5) 腾龙身

接龙出宫造型。在龙珠带领下，龙队继续跑圆场，并由低逐渐升高，使龙珠和龙头、第2节、第3节依次从第6~7节、第7~8节和第8~9节龙体上方越过，同时第7节、第8节和龙尾依次从第1~2节、第2~3节、第3~4节龙身下方穿过，连续腾穿2次（或2次以上）。

#### (6) 穿龙身

接腾龙身动作。龙珠带领龙头越过第5~6节龙身，第6、7、8节和龙尾依次从龙头和第2节龙身下方穿过，龙珠带领龙队继续顺（或逆）时针跑圆场，并由高逐渐降低，龙珠和龙头、第2节、第3节依次从第6~7节、第7~8节和第8~9节龙体下方穿过，同时第7节、第8节和龙尾依次从第1~2节、第2~3节、第3~4节龙身上方越过，连续穿越2次（或2次以上）。

#### (7) 原地8字舞龙

接穿龙身动作。在龙珠带领下，龙队形成面向侧方的密集纵队，并将龙体举起，随后龙珠引导舞龙学生高举龙体，在身体前上方、左右两侧做环绕的8字舞龙动作，连续做3次（或3次以上）。

#### (8) 靠背8字舞龙

接原地8字舞龙动作。在龙珠带领下，龙队继续跑圆场，随后龙珠引导龙队形成面向侧方的密集纵队，舞龙学生进行原地8字舞龙动作，在此过程中，第3、5、7、9节学生8字舞龙动作不停，同时身体迅速后转，与第2、4、6、8节学生后背相靠，做靠背8字舞龙动作，连续做3次（或3次以上）。

#### (9) 龙舟造型

接靠背8字舞龙。在龙珠带领下，龙头沿逆时针方向走圆场，龙尾原地放慢速度，龙头与龙尾慢慢靠近。当龙头和龙尾行至斜前方相接时停止跑动，龙头龙尾高高举起，第2、3、4节学生分别与第8、7、6节学生两两相对，并向内成平持龙，两人同时抓握相叠的两根龙杆，第5节学生在后方高举，完成龙舟造型动作。

#### (10) 持龙行退场礼

接龙舟造型。在龙珠带领下，舞龙队全体学生依次退出场外，并呈持龙准备的姿态。龙珠发出“敬礼”的口令，舞龙队集体向教师和学生行鞠躬礼。

### 2. 动作要点

舞龙套路是在已学习过的舞龙基本动作基础上创编而成的，整套动作之间要求连



贯自然，动作轨迹要和顺流畅，要充分体会舞龙过程中“龙”的游弋、起伏、腾越穿行和组图造型等形态特征，展现出龙的优美形象和学生的精气神。

### 3. 易犯错误与纠正方法（表 4-2-16）

表 4-2-16 舞龙套路易犯错误与纠正方法

| 易犯错误        | 纠正方法                                   |
|-------------|----------------------------------------|
| 动作不够熟练      | 加强学生单个动作的练习，提高单个动作的质量，提高学生舞龙动作的准确度、熟练度 |
| 动作之间的衔接不够连贯 | 强调动作与动作之间的过渡，可以采取增加走（跑斜）圆场距离等提高套路的连贯性  |
| 龙体变形不饱满     | 强调集体配合的重要性，重点增强学生舞龙过程中的距离感，以确保龙体的饱满    |

## （二）学练和比赛活动

### 1. 学练活动

#### （1）文化导入（★★）

以舞龙套路的主题“龙腾新时代，争做好少年”引入，教育学生传承龙文化，弘扬龙精神。加强舞龙课程思政教育，引导学生从小立志向，有理想，爱祖国，爱学习，爱运动，爱劳动，成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

#### （2）倾听讲解（★★）

教师可以结合舞龙套路的动作编排进行整体讲解，重点讲解舞龙套路动作行进的路线以及动作与动作之间衔接的要领。遇到问题时，引导学生积极进行集体讨论，创设情境，帮助学生理解动作要领。

#### （3）模仿练习（★★★）

遇到复杂的动作连接问题时，可以组织学生进行徒手的模仿练习，学生初步建立舞龙套路的概念后，再让学生手持竹竿跟随教师模仿动作及行进路线。在模仿练习中，可以通过提醒、喊话等方式提示学生动作的转换和路线的变化。逐渐熟练后，再进行集体持龙练习。

#### （4）组合练习（★★★）

可以将整套动作分成上、下半套的大组合进行练习；也可以将较容易出现衔接错误的两个或三个动作创编为一个小组合，进行多次重复的强化练习，不断提高动作的熟练程度和质量水平。

### 2. 比赛活动（★★★★）

在课堂上，组织学生按舞龙队进行课堂交流展示或比赛活动。鼓励学生积极参与



舞龙的展示或比赛活动，要求舞龙队伍能够完整、熟练地完成套路展示，强调整支舞龙队的精神面貌，注重培养学生勇于突破自我、自信自强的品质，以及集体协作的精神。同时，引导学生学会客观、礼貌地观赏和评价对手的舞龙展示或比赛，展现良好的精神风貌。

### （三）教学建议

#### 1. 水平与课时建议

舞龙套路适合水平四的学生学习，一般安排3~5课时进行教学，突出套路的整体性、连贯性，体现出舞龙队伍的精神风貌，也可以安排班级或校内的舞龙套路展示或比赛。

#### 2. 技术运用建议

舞龙套路是一种将体能与技能有机结合的体育项目。因此，在学练赛活动中，一方面，要运用舞龙技术动作的技巧性、灵活性和健身性等特性，不断变换舞龙学练和比赛的组织形式，激发学生的学练兴趣和积极性，在全面发展学生体能和技能的同时，让学生在学练和比赛的情境中体验舞龙项目的乐趣，形成良好的课堂氛围；另一方面，要鼓励学生发挥团队协作精神，同时充分运用所学的礼仪、知识与技能，积极参与舞龙套路的创编，并进行交流展示或比赛，使学生在知识与技能运用的情境中提高综合能力，并在实践体验中增强文化自信，全面提升核心素养。

#### 3. 课外作业建议

可以在小组展演前布置课外作业，按照正式展示或比赛的内容，每一支舞龙队设计一个套路展示的文化主题，并且制作成简易的宣传牌或横幅用于课堂展示。也可以选择合适的配乐，在展示或比赛时用以提升舞龙套路表演效果。

#### 4. 素养培育建议

舞龙套路的学练和比赛活动能够体现学生充沛的体能、熟练的技能、默契的配合和惟妙惟肖的表现力，以及强大的心理素质，是展现学生综合能力的最佳途径。教师在提高学生运动技能的同时，更要关注培养学生敢于展示、不惧展示的心理品质。同时，在不断重复练习中，培养学生精益求精、坚持不懈，以及团队协作的集体主义精神。另外，也可以充分利用舞龙的文化特性，创设各种场景和情境，提升学生对中国龙文化的认知和认同，培养学生的民族自信心。





### 第三节

## 舞龙专项体能

舞龙专项体能训练不仅对于改善学生身体的骨骼、肌肉、内脏器官及神经系统的机能有着十分重要的意义，而且对于提高舞龙的技术水平，避免伤害事故的发生也都有着极为重要的作用。由于舞龙是集体项目，因此，在舞龙专项体能训练中，教师要注重安排集体协作、相互配合的训练手段，以培养学生勤学苦练、团结协作的精神。

#### 一、练习方法

##### （一）发展控制能力与协调性的练习

###### ▶ 1. 快乐连连龙

【练习方法】学生徒手成一路纵队，后面学生伸出双手依次触碰前面学生的肩部，连接成龙形；教师的“开始”口令发出后，队伍快速向前行进（不能跑步），在快速行进过程中前后学生要始终保持手刚刚能触摸到前面学生的肩部，以此培养学生在身体快速移动过程中的控制能力。

【练习要求】提高学生快速移动与距离控制的能力，注意集体配合，强调规则意识和安全意识。

【次数组数】一般以20~30米为1组，共练习3组，组间间歇1分钟的练习负荷为宜。

###### ▶ 2. 龙行跃竹竿

【练习方法】学生分成两组，一组学生手拿长竹竿，两两相对蹲下，让竹竿平行摆于地面，两边握竹竿的学生按照节奏集体用竹竿敲击地面，如开、开、合、合等；另一组学生按照节奏手持龙具由龙头带领依次跳到竹竿打开的位置，如此反复，整个舞龙队伍向前进行越竹竿练习。

【练习要求】要求学生跳跃竹竿时要敏捷、灵活、准确，全面提高学生的身体协调性和对韵律感的把握，提高学生协调性、灵敏性和节奏感等专项体能。

【次数组数】每队以准确跳过竹竿循环3次，共练习3组，组间两队交换的练习负荷为宜。

##### （二）发展上肢及核心力量的练习

###### ▶ 1. 红旗飘飘

【练习方法】让学生集体手持红旗，同步在头的前上方进行8字舞动红旗练习。也可以进行“红旗飘飘”接力游戏。龙头舞动规定数量的红旗后，快速把红旗交接给下一名学生，依次将红旗传递至龙尾学生，以红旗舞动的阻力发展学生的上肢力量。

【练习要求】在“红旗飘飘”的体能训练时，可以提示学生集体发声，以此增加练习的气势；另外，也可以结合有关红旗的革命故事进行课程思政教育，培养学生的爱国



情怀，做新时代接班人。

【**次数组数**】一般以 10~15 次为 1 组，共练习 3 组，组间间歇 1 分钟的练习负荷为宜。红旗接力赛一般以每人舞动 5~8 次，循环 1~2 次为 1 组，共练习 3 组，组间间歇 1 分钟的练习负荷为宜。

## ▶ 2. 薪火相传

【**练习方法**】以实心球作为“龙珠”，学生成纵队徒手站立，前后距离一臂间隔，两脚分开。龙头学生手持“龙珠”从头上向后传递给第二名学生，第二名学生再将“龙珠”从腿下传递给第三名学生，依次上下传递至龙尾；也可以是龙头学生手持“龙珠”从身体右侧向后传递给第二名学生，第二名学生再将“龙珠”从身体左侧传递给第三名学生，依次左右传递至龙尾。

【**练习要求**】练习时要上下、左右交替进行，即龙头从上方（或右侧）传递给第二名学生，第二组练习时应安排龙头从下方（或左侧）传递给第二名学生，依此进行练习，以发展学生的核心力量。同时，要强化安全意识，练习前腰部准备活动要充分，传递“龙珠”时动作幅度要适度，避免摔倒或球砸到后面的学生，造成伤害事故。

【**次数组数**】以把“龙珠”（2 千克的实心球）从龙头传递到龙尾为 1 组，共练习 3 组，组间间歇 1 分钟的练习负荷为宜。

### （三）发展速度与协调性的练习

## ▶ 1. 奔向新时代

【**练习方法**】在场地上画出起点线、终点线，在前方（距离 20 米）设置标志杆，学生持龙具进行快速连续直线（曲线）绕杆练习。要求学生必须集体向前方冲刺，绕过前方设置的标志杆并迅速返回。可以重复进行速度练习。

【**练习要求**】可以进行分组比赛，最先完成快速连续直线（曲线）绕杆练习的队伍为胜，以提高学生的速度、协调性和灵敏性等专项体能。练习中强化安全意识。

【**次数组数**】以完成 3~5 次快速连续直线（曲线）绕杆练习为 1 组，共练习 3 组，组间间歇 1 分钟的练习负荷为宜。

## ▶ 2. 奋进好少年

【**练习方法**】一组学生手持龙具成一路纵队排开，单腿跪地，双手平端龙具，龙体要饱满，龙杆平行于地面，高度低于膝关节；另一组学生手持龙具快速连续从龙头依次跳过龙杆至龙尾。

【**练习要求**】平端龙的高度要适中，舞龙队伍跳跃时要快速、灵活、准确，前后学生要协调配合。以全面提高学生的速度、协调性和灵敏性等专项体能。练习过程中，要提醒学生集中注意力，避免伤害事故发生。

【**次数组数**】以完成 3 次快速连续完整越过龙杆为 1 组，共练习 3 组，组间间歇 1





分钟的练习负荷为宜。

## 二、教学建议

### （一）教学安排建议

“快乐连连龙”和“龙行跃竹竿”等控制与协调性的舞龙专项体能练习建议安排在水平二进行练习；“红旗飘飘”和“薪火相传”等上肢及核心力量的舞龙专项体能练习建议安排在水平三进行练习；“奔向新时代”和“奋进好少年”等速度与协调性的舞龙专项体能练习建议安排在水平四进行练习。

### （二）核心素养的建议

1. 专项体能练习的过程比较辛苦，教师要不失时机地鼓励学生，培养学生的坚强意志和勤学苦练的精神。
2. 注重体能练习与游戏结合，激发学生的参与意识和学练热情，培养学生积极进取、相互协作、齐心协力、努力拼搏的精神。
3. 培养集体主义精神。让学生亲身感受通过同伴之间相互鼓励、相互配合，共同完成体能训练的既定目标所获得的成就感。在体能游戏比赛中，既要注重团结协作精神的培养，也要加强学生规则意识和公平竞争精神的教育。
4. 在教学中可以结合有关红旗、新时代、铸牢中华民族共同体意识等进行课程思政教育，培养新时代的社会主义建设者和接班人。

### （三）课外作业建议

建议教师结合学生的身心特点与学习进度，将专项体能练习与课外作业紧密结合，如：在家里可以向父母介绍在学校学习的“薪火相传”游戏，和父母一起用家中简易的、有一定重量的物品进行练习，并拍成视频，和教师、同伴一起交流分享心得。

## 第四节 舞龙展示或比赛

展示或比赛是提高学生舞龙技术水平，培养学生良好社会适应能力的有效手段，也是落实“教会、勤练、常赛”要求的重要环节。可以结合舞龙教学，组织班级内部以及全校各班级多种形式的舞龙展示或比赛。围绕不同形式的舞龙比赛，制定科学可行的竞赛规则、竞赛规程和安全预案。舞龙的展示或比赛，可以通过创设不同的情境，大力宣传弘扬中华优秀传统文化，鼓励各舞龙队积极参与，相互学习、相互交流，使学生在



真实情境中完整理解并运用舞龙的礼仪、规则和评分方法等相关知识进行学习交流，培养学生懂礼貌、守规矩和团结协作的集体主义精神，感受中华优秀传统文化的魅力，提升文化自信。

展示或比赛课适合各水平阶段学生，通常是在舞龙单项技术动作或套路动作学习后，组织各舞龙队开展交流展示或比赛活动，每学期可以安排 2~3 课时。

本节设计了“五龙一体”的文化节活动，其活动内容注重跨学科融合，主要是采用“知龙、做龙、绘龙、舞龙、成龙”五种教学手段，将中华龙文化知识与劳动教育、美术等多学科技能综合运用，起到协同共育的教育目的，适合各水平阶段学生开展，可安排 2~3 课时进行“五龙一体”文化节活动。

## 一、舞龙比赛课的设计与实施

### （一）学习目标

1. 能圆满完成比赛任务，做到龙体饱满，动作熟练，完整流畅，引导学生发现保持龙体优美、获得比赛优胜的策略。
2. 能积极配合，团结一致，相互理解，相互鼓励，能保持良好心态，适应环境。
3. 能遵守规则，尊重对手，积极进取，表现出胜不骄、败不馁的优良品格。

### （二）比赛内容

#### 1. 舞龙动作抽签展示赛

比赛方法与规则：各舞龙队抽取出场展示的顺序签和要展示的舞龙动作签（在学过的舞龙动作中随机抽取 3~4 个动作）。舞龙队作 10 分钟准备，发挥团队智慧，将抽到的舞龙动作完整串联起来，形成一个小套路进行展示。要求有礼仪、有入场、有过程、有造型、有退场，完整展示一个舞龙小套路。采用教师评和小组互评相结合的形式进行打分，总分高者为优胜队。

#### 2. 8 字舞龙竞速比赛

比赛方法与规则：采取计数赛或计时赛的方式，进行竞速 8 字舞龙比赛。计数赛是指各舞龙队在规定时间内（如 15 秒或 30 秒）尽可能多地完成 8 字舞龙动作，数量最多的舞龙队为优胜队。计时赛是指各舞龙队完成规定数量（如完成 5 次或 10 次）的 8 字舞龙动作所用的时间，用时最少的舞龙队为优胜队。

### （三）组织与实施

1. 要充分利用舞龙展示或比赛活动，加强对中华优秀传统文化思想价值的挖掘、阐释和组织宣传工作，大力弘扬中华优秀传统文化，广泛开展中华优秀传统文化教育普及活动，发挥基础教育在文化传承与创新中的重要作用，构筑起全方位的中华优秀传统文化传承体系。





2. 要全面细致地做好赛事的组织、评比、安全等各项工作，确保赛事安全顺利地进行。在展示或比赛活动中时刻提醒学生要有安全意识，排除安全隐患，确保展示或比赛安全、顺利进行。

3. 要引导学生有礼貌、守规矩、尊重同伴、团结协作、精神饱满地参与到展示或比赛活动中。组织其他舞龙队在场边有礼貌地观看，对所有参赛的舞龙队鼓掌加油，营造良好的竞赛氛围，强调守纪律、有礼貌，做文明的观赏者。

4. 展示或比赛活动结束后，教师进行点评，并评选出最佳展示队、比赛优胜队和文明观赏队，鼓励学生相互学习，共同进步。展示或比赛活动结束后，要求学生及时将龙具有序地摆放在指定位置，培养良好的规矩意识。

#### （四）教学建议

1. 培养学生的规则意识。引导学生在展示或比赛中了解舞龙的比赛规则；诚实守信、遵守规则，培养公平竞争的意识，正确对待舞龙展示或比赛的胜败，养成良好的体育品德。

2. 挑战自我，体验舞龙展示或比赛的乐趣。各队提出挑战的目标，如“我们班是8字舞龙竞速比赛的纪录保持队，看看哪支队伍能打破纪录”，引导学生去挑战、突破，教师对于每次挑战给予及时、正面的评价。让学生在挑战中享受舞龙的乐趣，同时培养学生顽强拼搏的精神。

3. 进行舞龙动作抽签展示赛时，教师要提前将所学的舞龙动作做成动作签和出场展示的顺序签，并向学生讲解展示内容、方式、流程、评价标准及注意事项。组织各舞龙队抽签，首先抽取出场展示的顺序签，然后抽取每组舞龙队要展示的舞龙动作签。要求各舞龙队作10分钟准备，将抽到的舞龙动作进行完整创编，并进行展示。

4. 进行8字舞龙竞速比赛时，教师要向学生详细讲解8字舞龙竞速竞赛规则、比赛要求、评判标准及注意事项。可以采取单独的计数赛或计时赛进行比赛，也可以采取两者结合的形式进行排序积分赛。

5. 重视核心素养的培育。通过展示或比赛活动引导学生加深对舞龙的了解，并学会观赏与评价，感受舞龙的文化魅力。要注重学生健康行为和体育品德的渗透，增强学生对中华民族优秀传统文化的认同感和自豪感。

## 二、“我是‘龙的传人’”文化节活动的设计与实施

习近平总书记曾这样诠释龙的传人：“文化没有断过流的，始终传承下来的只有中国。”“我们这些人也是原来的人。黑头发、黄皮肤，传承下来，我们叫龙的传人。”

#### （一）活动主题

体验舞龙文化魅力，享受舞龙乐趣。



## （二）活动目标

1. 发展学生综合素养，勇于展示自我，能够给予对手鼓励和肯定，客观地评价和欣赏各队的展示成果。
2. 鼓励学生参与、体验、组织整个活动，能够运用所学的规则和评分方法，评价学生在真实比赛情境中的表现。
3. 在展示或比赛中，通过多学科的融入，引导学生加深对舞龙文化的理解，充分发挥综合育人功能，提升学生的核心素养，促进学生全面发展。

## （三）活动内容

### 1. “我是‘龙的传人’”文化节开幕式展演

根据学习的舞龙套路，将教学成果在文化节开幕式上进行展演汇报。建议多条龙一同展演，采用师评方式，以舞龙队伍为单位进行评比，为开幕式营造壮观、磅礴的氛围。

### 2. “我是‘龙的传人’”手工制龙展

采用“知龙、做龙、绘龙、舞龙、成龙”五位一体的育人模式，让学生深入了解中华龙文化，提升文化自信和民族自豪感。充分发挥舞龙综合育人功能，促进学生身心全面发展。以舞龙队伍为单位，让学生利用硬纸盒、废旧塑料瓶、长竹竿和长绳等物品动手制作简易舞龙器材，通过收集废弃物制作舞龙器材，融入“文化”“劳动”“美术”“健康”等跨学科内容，全面培养学生的环保意识、劳动能力、文化知识、绘画能力等，使学生亲身感受中国龙文化的魅力，做中华优秀传统文化的传承者和继承者。

#### （1）知龙

简要介绍龙的基本构成和“多元一体”的文化属性。我国古人关于龙的形象有“九似”说，即“角似鹿、头似驼、眼似兔、项似蛇、腹似蜃、鳞似鲤、爪似鹰、掌似虎、耳似牛”。中国古代关于龙的“九似”说法虽然多种多样，但是它表达的龙“多元一体”的文化寓意和“龙的精神”却是一致的。

#### （2）做龙

指导学生动手做龙，加强劳动教育，提升环保意识。让学生收集大小适合做龙头和龙尾的废旧硬纸盒，将剪裁成龙头和龙尾形状的硬纸板粘贴在硬纸盒两侧，制作成龙头和龙尾；将废旧塑料大饮料瓶（3~5个）用胶带捆绑固定作为一节龙体，共做7节龙体，并用彩纸包裹；再用长10米左右的绳子（3~5根）将龙头、龙体（塑料饮料瓶）和龙尾连接起来；另用9根1~1.5米的长竹竿（或木杆）做龙杆分别穿过龙头、龙尾（硬纸盒）和龙体（塑料饮料瓶），并用胶带固定好，最终完成一个简易龙具的制作。

#### （3）绘龙

指导学生在制作好的龙具上涂绘画龙，加强学生的美育教育。教师给学生提供可





参考的龙的形象以及画笔和水彩等学具，让学生照着教师提供的龙形象，在制作好的龙头、龙体和龙尾上涂彩绘画。也可以让学生借助教师对中国龙的讲解，进行自由发挥，涂绘自己想象中的龙形象。

#### （4）舞龙

舞龙队可以用自己亲手制作好的舞龙器材进行简单的直线行进、曲线行进等游龙类动作练习，一方面检验自己制作的舞龙器材的质量，另一方面大家共享做龙、舞龙的快乐。

#### （5）成龙

做“龙的传人”和龙文化的传承者。中华优秀传统文化滋养了世世代代的华夏儿女，赋予中国人独有的精神气质，积淀了文化自信的丰厚底蕴。舞龙教学可以体现“龙的精神”“凝聚新时代”“龙的传人”，以爱国主义精神为指引，铸牢中华民族共同体意识，培养能够担当中华民族伟大复兴大任的社会主义建设者和接班人。

### 3. “我是‘龙的传人’”知识竞赛

根据教材中涉及的舞龙文化内容，设置关于舞龙历史、传说等方面的知识竞赛题目。竞赛形式为团体赛，每个舞龙队伍可派出3~5名代表参加，采用抢答形式，回答正确可得分，根据最终分数决出相应名次。通过知识竞赛的形式，检验学生对“龙文化”的掌握程度和运用能力，同时培养学生的团队合作精神，提高综合素质，让学生在竞争中学习，在学习中进步。

### 4. “我是‘龙的传人’”技能大比拼

技能大比拼共两个项目：竞速舞龙和创意舞龙。根据各项目不同的规则，以舞龙队伍为单位完成相应舞龙展示或比赛，采用学生互评与师评相结合的方式进行打分评定。通过技能大比拼，有效提升学生的身体素质和舞龙水平，掌握评价方法，让学生在挑战中成长，在成长中超越。

#### （1）游龙竞速大比拼

在场地上画出起、终点线，设置相应标志杆，以舞龙队伍为单位，进行直线绕杆竞速赛与曲线绕障碍竞速赛。竞赛过程中注意集体配合，强调安全意识。以竞速舞龙的形式检验学生的技术水平，提高学生参与度与学练兴趣，提升团队精神与竞争意识。

#### （2）创意舞龙大比拼

以舞龙队伍为单位，各队运用所学的知识与技术动作，创意编排舞龙套路，并进行展示或比赛。比赛采用大众投票与专业评委（教师）评分相结合的形式进行评比。通过创意比赛环节，发展学生的创新思维能力，增强学生协作解决问题的能力，为每名学生、每支舞龙队伍创设展演的机会，培养学生自信、勇于担当的优秀品质。比赛中应设置多种岗位由学生承担，让他们在比赛中体验不同的角色，充分参与其中，促进全面发展。



## 5. “我是‘龙的传人’”文化节闭幕式

对文化节活动进行总结，表彰文化节中表现突出的集体与个人，宣布获奖结果，颁发奖项。通过文化节活动，提升学生对中华龙文化的认知，增强民族自信心与民族自豪感。引导学生积极思考，培养爱国主义、集体主义精神，为文化节画上完美的句号。

### （四）活动组织与实施

#### 第一阶段：宣传工作

1. 在学校宣传栏中张贴宣传“龙的传人”“龙的文化”“龙的精神”等海报，开展相关主题活动，营造良好的校园文化氛围。
2. 教师提前做好“我是‘龙的传人’主题活动”的动员工作，讲解活动的主题、意义、目的、内容、所需器材、工具和要求，鼓励全员参与。
3. 以教师为主导，组建以各舞龙队为主题活动小组。发挥学生的积极性和主动性，引导各小组集体讨论制订活动方案，明确活动分工，做好前期准备。

#### 第二阶段：组织实施

1. 活动前教师要督导检查各小组主题活动所需物品的准备情况。同时，教师也要对主题活动所需物品作充足的准备，以免因为学生准备不足而影响活动的正常进度和效果。
2. 活动中教师要将各小组准备的物品摆放整齐，并详细介绍主题活动的流程、要求和注意事项，鼓励学生团结协作，强调集体的力量。
3. 在主题活动的实施过程中，教师要随时随地检查各小组学生实际操作情况。强调安全意识，避免伤害事故发生。
4. 活动后要妥善处理学生制作的舞龙器材，并组织学生及时清理制作过程中产生的废弃物品，确保运动场地干净整洁，培养学生良好的行为习惯。

#### 第三阶段：总结表彰

1. 主题活动结束后，要组织学生对主题活动的全过程进行综合评比，评选出本次主题活动的最佳组织奖、最佳制作奖、最佳绘画奖、最佳舞龙奖等奖项。
2. 组织学生对本次主题活动进行认真总结，培养学生独立思考、善于总结的能力，强化跨学科的综合育人功能。

### （五）教学建议

1. 鼓励跨学科融合，将舞龙教学与语文、劳动、艺术等学科融合。教师向学生简要介绍龙的基本构成和“多元一体”的文化属性，并组织学生开展手工制作龙具的活动。引导学生通过舞龙知识的学习、废旧物品的利用、舞龙器材的制作和涂绘，并与舞龙紧密结合，亲身感受中国龙文化的魅力，做中华优秀传统文化的传承者。
2. 要注意培养学生的创新意识。鼓励学生将所学舞龙动作串联起来，各舞龙队自





主创编舞龙套路。如引导学生改变动作结构（动作变化、方位变化、队形变化）与重新组合动作，通过小组讨论，寻找完成套路创编任务的思路与方法，培养学生创新与解决问题的能力。

3. 加强学生核心素养的培养。在舞龙展示或比赛中，可以将各种有关龙的成语融入舞龙套路的创编主题之中，如“生龙活虎”形容有生气和活力，“龙腾虎跃”形容威武雄壮，“龙马精神”形容精神健旺；也可以结合各种音乐进行舞龙套路的创编和表演展示；还可以让学生将所学的舞龙动作通过绘画的形式表达出来等，以此充分发挥舞龙的综合育人功能，培养学生的核心素养，促进学生全面发展。

4. “我是‘龙的传人’”文化节活动可以安排在各学段开展。水平二建议以“识龙”“做龙”“绘龙”等主题活动为主；水平三建议以“做龙”“绘龙”“游龙竞速大比拼”“创意舞龙大比拼”等主题活动为主；水平四建议学生全方位参与文化节活动，全方位感受“知龙、做龙、绘龙、舞龙、成龙”五位一体的育人模式，引导学生传承龙文化，弘扬龙的精神。



## 第五章

# 中国式摔跤教学内容



中国式摔跤是在一定规则约束下，两人徒手较量以摔倒对方为胜的竞技运动，它广泛开展于我国各民族中，是中华传统体育的重要组成部分。《课程标准（2022年版）》将中国式摔跤列为中华传统体育类运动项目的主要教学内容。中国式摔跤具有教育、健身、娱乐、文化等多元价值，练习中国式摔跤对提高青少年的肌肉力量、位移速度、灵敏性、柔韧性等体能有明显的促进作用。通过比赛可以培养学生勇敢顽强、拼搏进取、遵守规则的体育精神，克服怯懦心理，培养克己、协作、竞争的意识，启智增慧，健全人格。

本章通过学习中国式摔跤的自我保护动作、基本手法、步法、基本摔法和组合摔法，提高学生中国式摔跤所需要的基本能力，了解历史文化知识、竞赛规则及基本礼仪。从徒手练习、配合练习、简单的拉手跤对抗开始，逐渐过渡到较为正式的比赛，全面展示中国式摔跤“一力降十会，一巧破千斤”的独特风采。在练习中注重强调学生的安全意识和自我保护能力，培养学生不怕困难、勇于拼搏的精神，增强学生的文化自信和爱国情怀，弘扬民族精神。

### 第一节 中国式摔跤基础知识

基础知识的学习旨在帮助学生了解中国式摔跤的历史发展及特点、基本礼仪与行为规范、运动损伤及预防、比赛规则及欣赏等，提升学生对中国式摔跤的认知，使其能够积极参与中国式摔跤的学练和比赛活动，体验中华传统体育的魅力。





## 一、知识内容

### （一）中国式摔跤的历史发展及特点

摔跤从原始本能的格斗到讲究技巧的相搏，从简单动作、单纯力气的格斗发展到手段复杂的斗智斗勇，是一个不断发展的过程。中国式摔跤的起源可以追溯至上古时期。人们为了生存，在与自然界的斗争中，在部落之间的冲突中，利用自己的力量、技巧取得食物和进行自卫，从而形成了古代摔跤的雏形。

传说上古时期的蚩尤部落都会“角觥”（中国古代摔跤的一种形式，也称“角力”），并曾用这类技术与黄帝部落展开激战。夏、商、周时期，摔跤作为军事武艺的重要组成部分，自然成为军队操练的主要科目。据《礼记·月令》记载：“孟冬之月……天子乃命将帅讲武，习射御，角力。”秦始皇统一六国后，“讲武之礼，罢为角觥”，促进了摔跤娱乐功能的发展，也去除了一些伤害性较大的动作，增加了一些观赏性、安全性强的动作，演变成具有竞技体育特点的比赛。

角觥在我国古代曾几度辉煌，从祭祀典礼到军事外交，从帝王喜好到民间娱乐，都能见到它的身影，是流行最广泛的运动之一，有着扎实的群众基础，与民间节日紧密联系，成为民俗的重要内容。尤其是到了唐代，已出现“快跤”，并达到较高水平，在上元节“角觥戏”表演时，经常出现万人空巷的盛况。到宋朝，出现了最有代表性的中国式摔跤著作——《角力记》，该书记载了从春秋战国到五代十国的摔跤历史，详细阐述了“角觥”“角力”“手搏”“相扑”等名字来源和摔跤规则的变迁，记载了角力的历史、各时代的相扑高手、摔跤技术的发展变化等。宋代“相扑”表演是最火爆、观众最多的项目，并且还出现了女子摔跤。明清时期，摔跤得到了广泛开展，水平又有所提升。清代随着满汉文化的融合，汉族摔跤逐渐与其他少数民族摔跤融合。这一时期摔跤又称为“布库”“撂跤”“掼跤”，并在宫廷中设置了“善扑营”，将摔跤作为其日常训练科目之一。辛亥革命后，宫廷摔跤高手流落民间，促进了摔跤在民间的普及，涌现出一批摔跤名家。

中国式摔跤是各民族在不同时代融合发展的产物，它以满族、回族的绊跤为基础，融汉族的“角抵”“相扑”、蒙古族的“搏克”、藏族的“北嘎”、维吾尔族的“切里希”、朝鲜族的“昔日木”、彝族的“格”、哈萨克族的“库热斯”等多个民族摔跤技术于一体，统一命名为中国式摔跤。

中国式摔跤规则简单明了，“一倒一立”，胜负立判，利于广泛开展比赛，观众也容易看懂和欣赏，是广大民众喜闻乐见的运动形式。中国式摔跤规则虽简单，但技法十分丰富，有“大绊三十六、小绊赛牛毛”之说，充分体现了“阴阳相克、奇正相生”的中国古典哲学思想。比赛时不仅要争取胜利，还要保护对手，点到为止，既相互竞争，又相互尊重，这些都是中国文化“仁者爱人”思想的外化，在对抗中体现文明。一次次





跌倒，一次次站起，更是中华民族不屈不挠的民族精神的体现。

## （二）中国式摔跤礼仪与行为规范

### 1. 中国式摔跤的礼仪

在绵延几千年的历史中，中国人一向重礼仪、重道德，倡导以武修德，“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。把“礼”与“德”作为学习技艺的前提。中国式摔跤的礼仪包含了广泛而深刻的内容，如尊重对手、以武会友、讲礼守信、尚武崇德等。

中国式摔跤十分重视礼仪、礼节在立德树人方面的作用，强调练习中国式摔跤要尊师重道、尊重对手、讲文明礼貌，在中国式摔跤的实践中不断提高自身修养。其礼仪与武术礼仪形式上是一致的，采用抱拳礼，并强调“以礼始、以礼终”。久而久之，将武德要求内化于心、外化于行，始终表现出谦逊礼让的风范与品格。

### 2. 中国式摔跤的行为规范

**尚武崇德：**树立文化自信，弘扬民族精神，坚持知行合一，做中华优秀传统文化的学习者、传承者。将中国式摔跤的礼仪贯彻学习、练习、比赛的全过程，并渗透到生活中，做到尚武有礼，举止谦逊，落落大方。比赛时克服犹豫、退缩的心理，勇于拼搏，不惧挑战。

**尊重对手：**中国式摔跤最大的特点是互动性，每个跤绊的学习都要在同伴配合的条件下进行，比赛更需要“捉对厮杀”，没有同伴和对手，就不能形成练习和比赛。因此，中国式摔跤历来强调尊重同伴、尊重对手。摔倒对手时要做出保护性动作，在比赛中鼓励“点到为止”，实力差距较大时要“让跤”。

**遵守规则：**认真学习中国式摔跤规则，并在比赛中遵守规则，光明磊落，无任何违规行为。尊重裁判员，尊重对手，礼仪周全、令行禁止、行为得体，做有礼貌、守规矩的摔跤人。

## （三）中国式摔跤竞赛规则与比赛赏析

### 1. 中国式摔跤竞赛的基本规则

（1）胜负判定：比赛中除小德合跤绊技术使用外，任何一方队员除两脚以外身体的任何一点着地为输，对方得分，以在规定时间内得分多少决定胜负。

（2）得分标准：将对方摔倒，使其头部、躯干、肘部、臀部着地，自己保持两脚站立，得3分。将对方摔倒，使其头部、躯干、肘部、臀部着地，自己第三点随之触地或支撑；将对方摔倒，使其手、膝部着地；对方身体任何部位接触保护区，得1分。

（3）场地：中国式摔跤场地详细内容可参看《2020版中国式摔跤竞赛规则》（图5-1-1）。训练

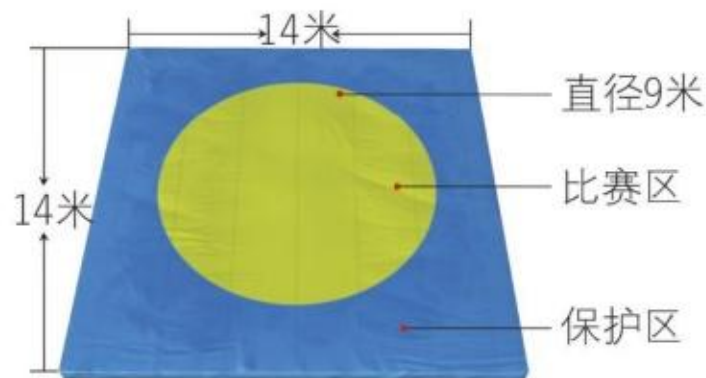


图 5-1-1 中国式摔跤标准场地图示



场地可因地制宜，如松软的沙地、草地、塑料垫子，不宜在硬质地面上练习。室内场地四周墙面宜用垫子保护；室内如有立柱，柱子可用海绵包裹。

在实际教学中，教师可根据各学校的实际情况，选取相应的场地、服装、赛制等，以保证安全顺利地开展学习、练习和比赛。

#### （4）跤衣

跤衣是中国式摔跤的专用服装（图 5-1-2），俗称“褡裢”，是中国式摔跤把位抓拿的主要部位，有利于中国式摔跤技术的运用，也是保护练习者不受伤害的一种护具。跤衣各部位的名称参见把位的术语介绍。跤衣一般用红、蓝两色标识，它是练习与比赛中区分队员的主要依据。



图 5-1-2 中国式摔跤跤衣

## 2. 中国式摔跤的比赛赏析

中国式摔跤比赛有许多精彩之处。如双方队员的身体素质、基本功、精彩的技术动作等都令人赏心悦目；巧妙的战术、出奇的韬略更令人回味无穷；随机应变，双方斗智斗勇，“有力使力，无力斗智”；真假动作环环相扣，看似要胜的一方被对手借力打力，形势瞬间出现反转，比赛过程险象环生，惊险刺激，引人入胜。比赛时双方体现出的勇敢顽强、敢打敢拼、以柔克刚、谦逊礼让等精神也能让观众动容。

### （四）中国式摔跤常见运动损伤与注意事项

由于中国式摔跤具有较强的对抗性，在动态的练习和比赛过程中，可能会因各种不确定因素导致运动损伤。一方面，教师要时刻提醒学生集中注意力，有自我保护的安全意识；另一方面，为避免可能出现的运动损伤，教师应做好充分的思想准备和物质准备，包括指导学生做好充分的准备活动，提高学生身体素质，做好损伤处理预案，尽量避免损伤事故发生。同时也要引导学生克服畏缩心理，勇敢面对困难，发挥中国式摔跤的教育价值。在中国式摔跤教学和比赛中，常见的运动损伤及处理有以下几种。





### 1. 抓伤、划伤、翻伤

由于中国式摔跤有抓把的技术动作，可能会出现被对手指甲抓、划、掐伤等情形。在抓跤衣时用力不当也可能伤到自己的指甲，出现翻伤的情况。因此，在练习和比赛前要将指甲剪短，每次均进行检查。

### 2. 手指戳伤

在抓把时注意手指前端不要伸得太直，要稍弯曲，避免手指戳伤。同时，要强化手指力量练习。

### 3. 腕、肘关节挫伤

倒地不当引起手腕、肘关节挫伤，在初学者中常见。倒地时，强调用手撑地时手掌内旋，切勿直接用手撑地，提高学生倒地时的自我保护能力。

### 4. 关节扭伤、肌肉拉伤

在对抗中可能会出现颈部、肩部、肘部、腰部、膝部、踝部等各个部位关节的扭伤，用力不当或力量不足也可能出现肌肉拉伤。当出现扭伤、拉伤时，要停止练习。处理扭伤、拉伤，一般采取冰敷、加压包扎的处理方式。同时，注意加强专项力量练习，做好热身活动，强调学练与比赛的循序渐进。

### 5. 砸伤

当双方倒地时可能会出现砸伤的情况，此时，上面的人背部要紧张，向上收劲。多练习倒地的随后动作，避免直接砸压。

## （五）中国式摔跤中的常用术语

### 1. 正架与反架

跤架是中国式摔跤实战时的基本姿势，既包含进攻的蓄势又包含严密防守的防护姿态。以正架为例，右脚在前，两脚前后一步距离开立（略比肩宽），两脚左右约一脚距离；两膝关节弯曲约为120度，重心在两腿的分布约前三后七，成半马步；上体微含胸，两臂护于体前，目视前方（图5-1-3）；左脚在前为反架（图5-1-4）。



图 5-1-3 正架



图 5-1-4 反架



(1) 底腿与前腿：跤架站立时，后边的腿为底腿，如跤架图片中“①”。因底腿主要承担自身体重的 60%~70%，故底腿主要职责为控制身体平衡，也称为底桩。跤架站立时，前边的腿为前腿，如跤架图片中“②”，主要负责以腿或脚作绞绊进攻。

(2) 底手与上手：跤架站位时，与底腿同侧的手为底手，如图片中“③”，也称为底把；与前腿同侧的手为上手，也称为上把，如跤架图片中“④”。在中国式摔跤教学与竞赛中，底手的作用非常突出，特别是在使用转体类绞绊中，教师常提醒学生“紧底手”，意指加大底手的拉拽力量，以保证绞绊技术实施的有效性。

## 2. 顺架与顶架

比赛双方跤架站位时，如双方均采用右跤架或者左跤架站位，称为顺架站位（图 5-1-5）；如双方采用一右一左跤架站位，称为顶架站位（图 5-1-6）。



图 5-1-5 顺架站位



图 5-1-6 顶架站位

## 3. 绞绊

(1) 正脸绞绊：指基本摔法中“面对面”使用的绞绊技术。这类技术结构的特点是无须做较大转体动作。如本教材中的扼腿、小德合、捆腿等摔法均属于正脸绞绊（图 5-1-7）。

(2) 背脸绞绊：指基本摔法中在技术运用时需要做出转体动作，使进攻方背对对方，而转动面部与对方面部保持同一方向。这类动作大多为转体类绞绊技术。如本教材中的翘肘崴、手别等摔法技术均属于背脸绞绊（图 5-1-8）。



图 5-1-7 正脸绞绊



图 5-1-8 背脸绞绊



(3) 变脸：变脸是中国式摔跤技术学练与竞赛中常用的俗语，一般指在使用转体类绞绊技术时，为了增强、加大转体能力，需要通过转头以带动身体的拧转，可增加身体拧转的力臂，以求达到较好的发力效果。变脸是转体类绞绊或者背脸绞绊的动作核心点（图 5-1-9）。



图 5-1-9 变脸

#### 4. 把位

把位是指跤衣可供抓拿的部位。跤衣正面、背面可供抓握的把位有八处，俗称“八把手”，即：小袖、大领、偏门与直门、前中心带、后中心带、软门、后契、底岔。

(1) 小袖：指跤衣的袖口部位。抓握时四指在内、大拇指在外，成握拳状（图 5-1-10）。

(2) 大领：指跤衣的圆领部位。抓握时四指在外、大拇指在里，成握拳状（图 5-1-11）。



图 5-1-10 小袖



图 5-1-11 大领

(3) 偏门与直门：指跤衣的胸襟部位。抓拿与本方斜对的胸襟称为偏门（图 5-1-12），抓拿与本方直对的胸襟为直门（图 5-1-13）。抓握时四指在外、大拇指在内，虎口朝上，成握拳状。抓拿直门时也可四指在内、大拇指在外，虎口朝下，成握拳状。此种抓拿俗称反挂直门。



图 5-1-12 偏门



图 5-1-13 直门

(4) 前中心带：指跤衣腰带的腹部中间处。抓握时四指在内、大拇指在外，成握拳状（图 5-1-14）。





(5) 后中心带：指跤衣腰带的背部中间处。抓握时大拇指向上，成握拳状（图 5-1-15）。



图 5-1-14 前中心带



图 5-1-15 后中心带

(6) 软门：指跤衣的腰襟部位。抓握时四指在里、大拇指在外，成握拳状（图 5-1-16）。软门也称小门。

(7) 后契：指跤衣的背面底襟处。抓握时四指在里、大拇指在外，成握拳状（图 5-1-17）。



图 5-1-16 软门



图 5-1-17 后契

(8) 底岔：指跤衣的前下角部位。抓握时四指在外、大拇指在内，成握拳状（图 5-1-18）。

## 5. 散手跤

散手跤是中国式摔跤技术类型之一，指实施进攻时，无须经过抢手抓拿跤衣把位而使用的跤绊技术，如本教材中设置的抱腿摔等技术均属于散手跤。散手跤也称“快跤”，是汉族摔跤（角觝、相扑）的技术原型，河北保定的快跤、山西的“挠羊跤”等均属此类技术。



图 5-1-18 底岔

## 二、教学活动

讲述中国式摔跤的发展历史，观看中国式摔跤表演或比赛的视频，激发学生的学习兴趣，营造良好的学习氛围（表 5-1-1）。





表 5-1-1 中国式摔跤基础知识教学活动

| 类别        | 活动组织                                                   | 适合水平      |
|-----------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 知识讲解与分析   | 观看中国式摔跤表演或比赛的视频，讲解比赛规则、行为规范、安全事项；进行礼仪培训                | 适合水平二、水平三 |
| 文化融入主题研讨  | 观看古典式摔跤、自由式摔跤等摔跤视频，讨论它们与中国式摔跤的区别、各自特点。学习中国式摔跤运动损伤的预防知识 | 适合水平三、水平四 |
| 民俗活动与生活情境 | 学习与中国式摔跤有关的民族节日、风俗文化、历史发展等文化知识，如蒙古族那达慕、侗族摔跤节等          | 适合水平三、水平四 |

### 三、教学建议

#### （一）水平与课时建议

中国式摔跤的礼仪与行为规范、常用术语、练习中的安全注意事项等知识建议安排在水平二进行学习。基本规则和比赛赏析建议安排在水平三进行学习。中国式摔跤的历史演变与发展建议安排在水平四进行学习。课时安排上，建议各水平基础知识的教学应与基本技术教学相结合，让学生深刻感受中华传统体育的魅力，增强文化自信和民族自豪感。

#### （二）知识运用建议

教师应引导学生将抱拳礼用于课堂始终、教学比赛、教学展示等较为正式场合的问候。“手德”“口德”非常容易迁移到日常生活中，培养学生既孔武有力又谦逊有礼的形象和品质。安全知识和自我保护知识还可以用于日常生活，学有余力还可以帮助他人。引导学生学中国式摔跤历史，讲中国式摔跤故事，弘扬中华优秀传统文化。

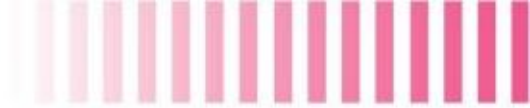
#### （三）课外作业建议

教师可以让学生查阅资料，搜集关于爱国尚武的历史故事，有关摔跤的民族节日、风俗文化等，并把这些故事讲给家人、同伴和教师，提升人文素养。在强化学生理论知识学习、提升对中国式摔跤项目文化认知的同时，培养学生善于交流、善于表达的能力。

#### （四）素养培育建议

为增强文化自信、弘扬民族精神，在教学过程中要强调中国式摔跤礼仪与行为规范的学习，把“以礼为先”贯彻到日常生活中；把尚武崇德、尊重对手、遵守规则等作为行为规范，培养勇敢、协作、竞争的意识 and 能力。通过中国式摔跤基本规则、常见运动损伤与注意事项的学习，培养赏析中国式摔跤比赛的能力和爱好，提升自我保护能力及安全意识。让学生深刻了解和感悟中国式摔跤“一力降十会，一巧破千斤”的魅力，增强对中华传统体育的文化认同感和自豪感。





## 第二节 中国式摔跤基本技术与运用

中国式摔跤的自我保护技术、基本手法、步法、摔法（跤绊）、基本功法（专项体能）等，是构成中国式摔跤技术体系的基础要素。学练中国式摔跤基本技术，是自我锻炼、健全人格、锤炼意志、增进健康的有效手段。

### 一、自我保护技术

摔跤类运动的保护技术一般以各种倒地及滚翻动作为主。练习者通过向前、后、侧面的各种滚翻练习，增强在失去平衡时身体的控制能力及协调性，从而达到自我保护及保护对手的目的。

#### （一）教学内容

##### 1. 倒地技术

##### ▶ （1）蹲姿后倒

**【动作方法】**两脚并拢，上体直立，屈膝成蹲姿，两臂交叉抱于胸前。两脚蹬地，身体重心快速后移，身体腾空后使臀、腰、背、肩依次着地，倒地时憋气、收下颌；同时两臂向髋关节两侧主动拍地，以减缓地面对身体的冲击。

**【动作要点】**憋气、收下颌，臀、腰、背、肩依次着地。

**【易犯错误与纠正方法】**（表 5-2-1）

表 5-2-1 蹲姿后倒易犯错误与纠正方法

| 易犯错误                    | 纠正方法                 |
|-------------------------|----------------------|
| 手撑地                     | 减缓倒地速度，克服恐惧心理，手臂主动拍地 |
| 后脑撞地                    | 落地时收紧下颌              |
| 双臂拍地位置上移（肩部以上），无法起到缓冲作用 | 手臂略早于背部着地，拍击位置在髋关节两侧 |

**【攻防运用及安全要求】**一般人体向后倒地时本能反应会利用手或肘关节撑地，易造成损伤，蹲姿后倒技术是人体向后倒地时的自我保护动作。学生集体练习时，调整好间距，避免手臂拍地时由于偏上或间距小拍击到邻近学生或产生身体相互碰撞。

##### ▶ （2）跪姿前倒

**【动作方法】**双膝并拢跪地，身体保持直立，双臂自然垂于体侧。身体重心前倾，同时两臂屈肘向上回收，掌心朝下；待身体倒至接近地面时，前臂积极下拍，上臂直立





做好支撑，躯干挺直并保持与地面不接触，同时憋气保持身体紧张。

【动作要点】腹部收紧、腰背挺直；重心前移时身体放松，倒地时身体紧张。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-2)

表 5-2-2 跪姿前倒易犯错误与纠正方法

| 易犯错误    | 纠正方法               |
|---------|--------------------|
| 胸部与地面接触 | 收紧腰腹部，增加前臂拍地的主动性   |
| 两手臂依次着地 | 前倒时身体保持正向前扑，克服恐惧心理 |

【攻防运用及安全要求】同“蹲姿后倒”，学生前扑倒地时，勿用单臂或手、肘做支撑点。

2. 滚翻技术

▶ (1) 卷体

【动作方法】两人直体面对面侧卧，手臂相互扙抱，腿部相互缠绕；相互配合直体滚动，滚动中一方位于下位时，应主动发力卷体，将对方卷至下位，两人交互卷动。

【动作要点】准备动作时，两人要缠紧，躯体间勿留空隙，避免产生砸压；下一名学生主动滚动发力。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-3)

表 5-2-3 卷体易犯错误与纠正方法

| 易犯错误            | 纠正方法   |
|-----------------|--------|
| 滚动时缠抱手臂松开并做危险支撑 | 强调抱紧   |
| 身体松弛，两人躯干相互分离   | 腿部相互缠紧 |

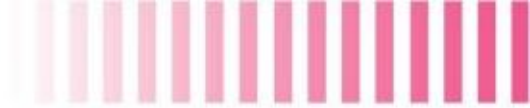
【攻防运用及安全要求】一般通过卷体可缓冲并化解对方的砸压。要求滚动过程中勿松手，否则易滚压导致受伤。勿松开腿部，躯干贴紧，防止身体相互脱离造成腰部扭伤。

▶ (2) 侧滚翻

【动作方法】两脚并拢自然站立；右脚向前上步，身体俯身弯腰、提臀并向左后侧低头；右脚蹬地，身体重心前移，左手掌与右前臂点撑地面，以右肩为支点形成向侧滚翻，右肩、背部依次着地。左侧姿势相反。

【动作要点】弯腰、提臀、低头。





【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-4)

表 5-2-4 侧滚翻易犯错误与纠正方法

| 易犯错误   | 纠正方法      |
|--------|-----------|
| 翻转半径过大 | 加大提臀、低头幅度 |
| 头部支撑   | 强调收下颌及团身  |

【攻防运用及安全要求】倒地一方未松手从而产生拉拽，使进攻方失去身体平衡，为避免产生砸压伤害，进攻方可采用该保护动作。要求积极低头，动作连贯。

▶ (3) 前滚翻

【动作方法】两脚并拢，上体成蹲撑。两脚蹬地，提臀、弯腰、低头，两手扶地于两脚前；身体重心前移，形成向前翻转，肩、背、臀依次着地并顺势起立。

【动作要点】提臀、弯腰、低头。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-5)

表 5-2-5 前滚翻易犯错误与纠正方法

| 易犯错误        | 纠正方法          |
|-------------|---------------|
| 翻转半径过大，团身不紧 | 强调低头团身，提高提臀幅度 |
| 头部支撑        | 强调蹬地提升身体向前惯性  |

【攻防运用及安全要求】攻防运用同“侧滚翻”。在保证低头的情况下，强调翻转时的果断性，避免犹豫不决。

▶ (4) 后滚翻

【动作方法】两脚并拢成蹲姿，身体后倒，臀、背、肩、头依次着地，双臂均匀向后推撑，滚动要圆滑，在双脚着地瞬间迅速抬头，双手支撑推地，上体抬起成蹲撑。

【动作要点】手臂推地有力，团身紧凑，滚动流畅，臀、腰、背、肩、臂依次着地。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-6)

表 5-2-6 后滚翻易犯错误与纠正方法

| 易犯错误 | 纠正方法               |
|------|--------------------|
| 团身不紧 | 强调加大收膝与含胸幅度        |
| 无法翻过 | 强调增大推地力量，加快团身及后倒速度 |

【攻防运用及安全要求】一般常用在身体失去平衡后、向后倒地时，由于倒地惯性顺势后翻缓冲。要求在松软的草坪或垫子上练习，后滚时团身要紧。





▶ (5) 后倒展腹

【动作方法】两脚并拢成蹲姿，身体重心后移，臀、腰、背、肩依次着地，同时两手臂向身体两侧展开并积极拍垫子；身体在向后翻转过程中挺身立腰至垂直线；头部转向一侧，身体向后翻转并展腹，使身体缓慢下落，胸、腹、大腿依次着地。

【动作要点】翻转时挺身、立腰、展腹、侧转头。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-7)

表 5-2-7 后倒展腹易犯错误与纠正方法

| 易犯错误    | 纠正方法        |
|---------|-------------|
| 翻转不流畅   | 强调侧头        |
| 身体无法挺直  | 强调立腰、挺身     |
| 下落时整体拍下 | 强调翻转过垂直线后展腹 |

【攻防运用及安全要求】一般在身体受到外力致身体快速后倒时运用，可减缓后倒速度，避免受伤。在热身部分安排该练习，可使颈部、腰部得到充分的预热作用。

▶ (6) 抢背

【动作方法】两脚并拢自然站立，右脚向前上一步并蹬地；然后俯身弯腰并向左下方团身低头，使身体前旋成腾空状翻转至背部着地，落地时手臂积极拍压地面。

【动作要点】加大侧低头幅度及团身速度；手臂与背部积极配合，肩、背、臀、腿依次着地。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-8)

表 5-2-8 抢背易犯错误与纠正方法

| 易犯错误   | 纠正方法          |
|--------|---------------|
| 翻转半径过大 | 加大低头幅度、加快团身速度 |

【攻防运用及安全要求】一般在对方使用半转体技术，如扞别、大拿别等时，被摔者使用这一技术进行自我保护。要求翻转过程中积极团身低头，加强低头的果断性。

(二) 学练和比赛活动

1. 学练活动

(1) 文化导入 (★★)

教师向学生介绍中国式摔跤自我保护技术的重要性，让学生勇敢地面对跌倒与挫折，培养勇敢挑战精神。通过视频、图片等方式让学生了解自我保护技术的攻防运用情境，也可以将日常摔倒后的情境与技术动作的运用相结合讲解，让学生对动作有初步的认知，明确并建立摔跤练习中的安全防护意识。





## (2) 观察模仿 (★★)

教师可以先进行完整动作的示范,讲解动作方法、动作要点及保护与帮助方法。引导学生重点观察滚动方法、手的位置、拍垫时机等要点,让学生放慢速度进行模仿,在模仿过程中教师给予即时评价,不断纠正、完善,提升技术动作完成质量。

## (3) 双人练习 (★★)

卷体动作练习为两人一组,通过配合完成动作。通过该练习,学生能够体验身体与地面接触的感觉,并在滚动中保护自己,同时感知抱紧同伴、依赖同伴的状态,培养学生团结合作的能力。

## (4) 辅助练习 (★★)

练习侧滚翻、前滚翻、后倒展腹、抢背等技术动作时,教师可以保护与帮助学生依次练习,主要强化学生对发力点和姿态的把控,如教师在旁进行语言提示“低头”“展腹”“蹬腿”“团身”等,时刻关注学生的完成情况并给予保护。待学生能够基本完成动作后,也可以安排能力较强的学生进行保护与帮助。通过该练习提升学生对空间的把握能力,同时培养学生合作互助的品质。

## (5) 组合练习 (★★)

待学生整体熟练掌握动作后,为提升学生技术动作的运用能力,教师可将该类技术动作设计成组合进行练习,如前滚翻+跪姿前倒、后滚翻+蹲姿后倒、后滚翻+后倒展腹等。这样既能强化技术动作的练习,又有利于学生技术组合应用意识的建立,促进学生运动能力的提升。

## 2. 比赛活动

### (1) 技能展示赛 (★★)

在学生基本掌握该类技术动作后,教师可组织技能掌握较好的学生进行展示,让学生评价哪名学生完成的效果好,并点评好在哪里;教师也可以组织有典型问题的学生进行展示,让学生点评存在的问题。通过此类活动,加强学生对技能学习的主动性与理解能力,培养学生善于发现他人优点,并能够互帮互助的体育品德。

### (2) 翻滚接力对抗赛 (★★★)

教师设定某一种自我保护动作,如前滚翻、后滚翻、侧滚翻等,或者几种自我保护动作进行组合,如前滚翻去、后滚翻回,以小组为单位进行翻滚接力对抗赛,比拼哪一组完成接力所需时间最短。要求学生按照规则进行比赛,培养学生公平竞争、尊重对手的品质,树立正确的胜负观。

## (三) 教学建议

### 1. 水平与课时建议

自我保护动作作为中国式摔跤教学活动的重要内容,每个技术动作在课时安排上均





为1课时，且按照动作的难易平均设置在三个水平。考虑到一些动作之间有相互关系，设置每个内容为1课时，如后滚翻、蹲姿后倒与后倒展腹，侧滚翻与抢背均有关联性；在该类内容教授完毕后，一般均将此类动作作为每课时教学活动的热身内容进行练习。

## 2. 技术运用建议

安全性是开展中国式摔跤课程教学的首要原则，因此自我保护技术的重要性不言而喻。掌握好自我保护技术不仅可以提升课堂教学的安全性，也可以将这些动作迁移到日常生活当中，如引导学生思考“生活中如果不小心向前摔倒，如何自我保护”，突出技术动作与实际运用的结合，提升学生的自我保护能力和意识。

## 3. 课外作业建议

此类技术动作的练习，对场地器材、学生的安全意识、自我保护能力等方面有一定的要求并存在一定的安全隐患，且此类动作一般安排为课堂热身的内容，不建议学生自行进行课外练习。如学生课外条件允许，可在教师指导下以蹲姿后倒、跪姿前倒、卷体等内容进行适当练习。

## 4. 素养培育建议

在学练自我保护技术时，教师可以将重点放在使学生克服恐惧心理、沉着冷静地完成动作和形成自我保护意识上。教师在教学过程中应高度关注学生的心理活动，关注学生的个体差异，注重因材施教，并能够给予正向的鼓励与帮助。通过此类技术的学练，培养学生的安全意识、自我保护能力以及勇敢、果断的良好品质。

# 二、基本手法与步法

在中国式摔跤中有“手是两扇门，配合脚赢人”“步子走对赢跤，步子走错输跤”的说法，说明手法与步法在中国式摔跤基本技术中具有重要作用。中国式摔跤讲究手到、脚到，使用技术时要做到手、眼、身法、步法合一。手法不仅是构成摔法（跤绊）的条件之一，还是有效控制、化解对方进攻的方法。步法可有效保持人在运动中的相对平衡，提高身体移动的机动性与灵活性，并为跤绊技术的运用创造有利条件。

## （一）教学内容

### 1. 基本手法

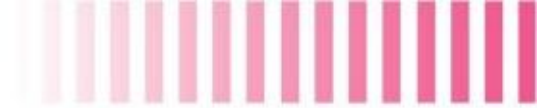


#### （1）拉揪

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、偏门把位。红方后滑步重心后移，躯干前屈降低重心，同时双臂坠肘向斜下方拉带蓝方，使蓝方重心前移并屈体降低重心。

【动作要点】脚步后滑与手臂拉带同时完成。





### 【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-9)

表 5-2-9 拉揪易犯错误与纠正方法

| 易犯错误              | 纠正方法              |
|-------------------|-------------------|
| 仅用手臂力量,无法将对方拉揪至前倾 | 充分利用躯干前屈及后滑步重心的移动 |

【攻防运用及安全要求】一般在实战中常与插手配合使用,时机把握好可直接将对方拉揪至膝盖着地而得分。要求蓝方上体微微前倾,自然站立,起初练习时不宜做向后阻力练习。

### ▶ (2) 插手

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位,底手与上手相互抓拿对方小袖、偏门把位。待蓝方向前移动近身时,红方身体重心微前移,同时双手握住相应把位积极前顶,使蓝方无法近身。根据对抗中战术的需求,可做双臂插手或单臂插手。

【动作要点】提肩、挺肘,两臂积极前顶。

### 【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-10)

表 5-2-10 插手易犯错误与纠正方法

| 易犯错误     | 纠正方法      |
|----------|-----------|
| 手腕或肘关节弯曲 | 保持腕、肘关节挺直 |

【攻防运用及安全要求】一般在竞赛对抗中常被个子较高的选手使用,用来控制与对方的距离或者破坏对方进攻的节奏。实际应用中,单臂插手常与捌手配合使用,以拆解对方的把位。

### ▶ (3) 捌手

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位,蓝方出底手抢抓红方小袖把位。红方在小袖刚被抓拿并未被抓实时,身体迅速右转并撤右肩、变脸,将蓝方抓握小袖的左手拆开。

【动作要点】快速转腰、撤肩、变脸。

### 【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-11)

表 5-2-11 捌手易犯错误与纠正方法

| 易犯错误              | 纠正方法              |
|-------------------|-------------------|
| 转腰、撤肩动作分解,发力缓慢不协调 | 转腰、撤肩同时完成,发力要短促有力 |

【攻防运用及安全要求】一般在双方对抗时运用,拆开对方的有利把位,控制对方进攻节奏及破坏对方的进攻时机,同时为本方进攻创造有利条件。在练习中一般常与插手配合使用。要求配合练习时不宜放松,要保持适度紧张。





▶ (4) 圈手

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、偏门把位。红方松开上手并前臂屈肘内收，身体及头微左转；身体迅速右转，上臂上扬，压制蓝方底手手腕或者前臂；上臂继续下压，同时肘关节展开，前臂由外向内圈住蓝方的手臂，使蓝方手臂屈肘并造成身体倾斜；迫使蓝方松开底手。

【动作要点】屈肘、立肘要清晰；圈臂要紧。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-12)

表 5-2-12 圈手易犯错误与纠正方法

| 易犯错误    | 纠正方法           |
|---------|----------------|
| 直接圈臂    | 强调屈肘内收         |
| 对方手臂不弯曲 | 圈臂位置靠前，强调上臂压前臂 |

【攻防运用及安全要求】通过圈手拆开对方的底手，常与捅手配合使用，为进攻做好准备。圈手也可配合绞绊直接进攻，如圈手+手别。刚开始练习时配合方不宜全力抵抗。

▶ (5) 翘手

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、偏门把位，且红方手臂处于下位；红方前脚蹬地后脚向左侧横跨步，且前脚跟随后脚积极滑动，身体向左转动；在身体滑动过程中，两臂屈肘向右斜上提拉，以右前臂与对方前臂接触点为支点，以身体滑动和身体转动为动力，使蓝方身体向右翘起并倾斜，或者使蓝方底手脱手。

【动作要点】左上步、左转腰、左转头协调一致；发力支点牢固、准确，屈肘、提拉有力。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-13)

表 5-2-13 翘手易犯错误与纠正方法

| 易犯错误     | 纠正方法              |
|----------|-------------------|
| 无法翘动     | 强调身体移动及转腰，使对方向前倾斜 |
| 对方底手没有松动 | 强调上手的立肘提拉         |

【攻防运用及安全要求】实战中通过连续多次翘手使对方抓握把位的手脱离，也可以配合脚步形成绞绊技术，如翘肘崴、直门崴等。要求对方底手抓握牢固。





► (6) 云手

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手分别抓拿对方小袖、大领把位。红方前脚向左侧蹬地，两脚沿弧线向左滑步，身体随之向左转动，尽量使背部对蓝方前胸；同时右臂屈肘，先横向再纵向（如“7”字形路径）提拉蓝方。通过身体的移动、转动及手臂的拉带，使蓝方底腿向前上步或者重心前倾下降并右侧歪头。

【动作要点】身体的移动、腰部扭转与手臂动作同时完成。

【易犯错误与纠正方法】（表 5-2-14）

表 5-2-14 云手易犯错误与纠正方法

| 易犯错误     | 纠正方法        |
|----------|-------------|
| 右肘关节下沉   | 强调右肘向上提拉    |
| 对方身体保持直立 | 强调身体移动幅度及转腰 |

【攻防运用及安全要求】通过手部的横向运动使对方后脚向前移动，尽可能造成对方正面进攻，为下一步进攻做好准备。上手抓拿对方大领、偏门、中心带均可使用云手，根据云手把位的不同，可选择不同的跤绊技术进行进攻。初步练习时要求对方自然站立，不顶不抗，待动作熟练后逐渐加大阻力。

2. 基本步法

► (1) 滑步

【动作方法】基本姿势站立（跤架），后脚向前蹬地，前脚向前滑动一步并重心前移，后脚向前跟随成基本姿势；前脚向后蹬地，后脚向后滑动一步并重心后移，前脚向后跟随成基本姿势。身体向前滑动为前滑步，身体向后滑动为后滑步。

【动作要点】身体重心移动清晰并保持平稳，全脚掌滑动。

【易犯错误与纠正方法】（表 5-2-15）

表 5-2-15 滑步易犯错误与纠正方法

| 易犯错误         | 纠正方法                 |
|--------------|----------------------|
| 身体重心上下起伏     | 强调保持跤架高度不变           |
| 脚步移动顺序错误（垫步） | 强调不要拉大距离，慢动作体会脚步移动顺序 |

【攻防运用及安全要求】一般在近身及向后拉动对方时运用。如拉揪对方时，通过身体重心的移动加大拉揪的力度。练习滑步时要求对方积极配合移动调整。

► (2) 跳步

【动作方法】右架站位。两脚蹬地、迅速向前跳动一步，同时身体重心保持不变或下沉，跳步左转成背对正前方。





【动作要点】两脚蹬地与身体左转同时完成。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-16)

表 5-2-16 跳步易犯错误与纠正方法

| 易犯错误    | 纠正方法              |
|---------|-------------------|
| 身体重心上提  | 强调跳步时膝关节角度保持不变或变小 |
| 身体左转不到位 | 加强向左变脸            |

【攻防运用及安全要求】一般在发现进攻机会、身体快速入位时使用，如跳步 + 后中心带崴等。练习跳步时要求配合方不要提前移动调整。

▶ (3) 跳换步

【动作方法】红方右架站位，两脚蹬地，前后脚迅速换位，同时身体积极右转，膝关节角度不变。

【动作要点】两脚蹬地与身体右转同时完成。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-17)

表 5-2-17 跳换步易犯错误与纠正方法

| 易犯错误   | 纠正方法          |
|--------|---------------|
| 身体重心上提 | 跳换步时膝关节角度保持不变 |

【攻防运用及安全要求】在绞缠运用中，通过跳换步，既可以避免相互间距离的不利影响，也可增强绞缠技术运用的速度与力度。练习跳换步时要求配合方不要随意调整站位。

▶ (4) 闪步

【动作方法】红方右架站位，第一步底腿向左侧横跨一步，身体微左转且重心前移；第二步右脚沿弧线向前上一步，身体微右转且脚尖外展；第三步左脚沿弧线上一部，身体微右转且脚尖微内扣。

【动作要点】第一步变向要快，第二步、第三步连接流畅。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-18)

表 5-2-18 闪步易犯错误与纠正方法

| 易犯错误    | 纠正方法                   |
|---------|------------------------|
| 三步连接不流畅 | 身体移动时保持重心的稳定及腰部的先左后右转动 |

【攻防运用及安全要求】一般用于双方僵持、较难做动作时。通过闪步变向移动，改变僵持状态，并为下一步进攻创造条件。常见的有闪步 + 扼腿、闪步 + 捆腿、闪步 + 手别等。初步练习时要求配合方自然站立，不顶不懈。





## （二）学练和比赛活动

### 1. 学练活动

#### （1）文化导入（★★）

教师向学生介绍中国式摔跤是重要的非物质文化遗产项目之一，如蒙古族搏克、天桥摔跤、沙力搏尔式摔跤、挠羊赛等已列入国家级非物质文化遗产名录。让学生了解中国式摔跤具有丰富多彩的文化内容和摔法体系，虽然中国式摔跤风格流派、技法体系多样，但是它体现的“自强不息、厚德载物”的中华民族精神是一致的。

#### （2）观察模仿（★★）

教师通过视频、挂图等方式向学生讲解所学手法与步法的动作方法与要点，并提示技术的运用。在学习技术动作时，教师讲解示范，学生边观察、边模仿。在手法的学习中，教师提醒学生重点观察把位的拿法和发力的时机。在步法的学习中，教师提醒学生重点观察步法的落点和节奏。

#### （3）徒手练习（★★）

学生单人或集体进行徒手练习，在基本手法、步法比较关键的部分，可以放慢速度，以强调和突出动作要点。练习时，教师应关注学生的态度，提示在学练单一、枯燥的技术动作时能够潜心学习，培养学生坚韧不拔的品质。

#### （4）配合练习（★★）

在学生掌握单一技术动作后，组织两人配合练习。通过两人间的配合练习，学生能够巩固单一技术动作，并将技术动作与实际运用相结合。配合练习时，教师应提示配合方积极地为练习方顺利完成动作提供条件。如捋手配合练习，当练习方运用捋手突然发力时，配合方应消极拿把配合其动作，使练习方捋手成功。培养学生团结合作、互帮互助的品德。

#### （5）组合练习（★★）

为了巩固和强化基本手法、步法技术，在学生基本掌握该技术的前提下，组织学生进行两两间的配合性组合练习，将手法与手法组合、手法与步法组合。如强化捋手，可采用捅手+捋手组合练习、圈手+捋手组合练习、翘手+捋手组合练习等。在巩固学生技术动作的同时，促进技术学练与运用的结合，培养学生的综合运用能力。

### 2. 比赛活动

#### （1）技能展示赛（★★）

将所学基本手法、步法串联成动作组合进行单人或多人的徒手技能展示赛，也可以两人成对进行对抗配合展示，教师给予即时评价，并重视学生的自评与互评，以便促进学生相互学习、分享，培养学生的技术运用能力和敢于展示自我的品格。

#### （2）拉手跤对抗赛（★★★★）

红蓝双方右手相握，右脚外沿相抵。双方可通过拉、捋、坠等动作随着身体重心





上下、前后变化使对方脚产生移动，脚先移动或有第三点着地一方为负。教师可以组织个人赛或小组赛。个人赛，可以按照右手、左手交替的形式进行比赛，胜两局一方为胜方；小组赛，每3人成一组，出场顺序由小组协商决定。上场选手每人一局，胜两局者为获胜小组。比赛时间为每局1分钟，1分钟内未分出胜负则体重轻者获胜，如体重相同则为平局。拉手跤比赛中，学生能深刻地体会到力量的对抗，同时在感受对方手臂用力方向的基础上化解对方的力量，刚柔相济、斗智斗勇，体力与智力融合，在追求人体平衡、协调的过程中，让学生感悟中华优秀传统文化。

### (3) 固步推手赛 (★★★)

红蓝双方面对面上手互相插入对方同侧腋下，底手自然夹住对方上手。待裁判员发出“开始”口令后，双方可通过向前推动、左右搬转对方，使对方单脚或双脚产生移动。脚步最先产生移动一方为负，如在规定时间内无法分出胜负，可依据体重轻重进行评判，体重轻者为胜方。教师可根据班级情况组织个人赛或小组赛，实施三局两胜制，胜两局的个人或小组为胜方。教师要强化学生的规则意识，比赛中只允许使用手法动作，能够尊重对手，面对胜负做到胜不骄、败不馁，注重学生武德教育，培养学生的核心素养和体育品德。

### (4) 抢手对抗赛 (★★★)

红蓝双方基本姿势站立，待裁判员发出“开始”口令后，积极运用正确的抓握方法（四指在里、大拇指在外）抢抓有效把位（有效把位为底手抓对方同侧小袖，上手抓对方偏门），待两个把位抓实后，双臂先做出向后拉拽动作的一方为获胜方。在抢抓把位过程中，学生既要考虑如何去抓握对手，又要考虑如何不被对手抓到，可通过躲闪、格挡等动作进行防守。在规定时间内未分出胜负时，可依据体重轻重决定胜负，上场队员体重轻者为胜。在活动中学生既要合理运用技术方法，又要积极思考战术策略，在对抗中与对手斗智斗勇，培养学生勇敢果断、不惧对抗的精神与品质。

### (5) 拆手对抗赛 (★★★★)

红蓝双方基本姿势站立，待裁判员发出“开始”口令后，双方积极运用正确的抓握方法相互抓握把位，通过运用捌手、圈手、翘手等手法，将对方抓握把位的手（单手或双手）拆开，最先拆开对方把位者为胜方。在规定时间内双方均未拆开对方把位时，可依次按照拆手方法运用的主动方或体重轻者为胜来判定胜负。在该活动中，双方的攻防较量既是力量的对抗也是意志力的比拼，学生可在对抗中体验顽强拼搏的精神。

## (三) 教学建议

### 1. 水平与课时建议

基本手法与步法作为教学新授内容，可按照1课时完成1个手法或步法进行教学。学生基本掌握动作后均作为辅助练习手段与其他教学内容配合练习。在水平阶段的分配





上,每个水平阶段均有动作设置,特别是在水平四阶段,基本手法设置比重较大,以便促进拆手竞赛的形成,进一步促进条件实战的综合运用能力的形成与提高。

## 2. 技术运用建议

中国式摔跤的手法与步法通常配合使用,建议教师在教学中注意两者的结合,并强调技术的组合练习,如扼腿可以结合后滑步+前滑步练习,翘肘崴可以结合跳换步练习。让学生能更好地理解技术组合运用的场景,培养学生的攻防意识和综合能力。

## 3. 课外作业建议

安排学生在课外进行中国式摔跤基本手法与步法的单人练习时,也可以进行手法、步法的专项体能练习,如拧小棒子练习等。教师还可以安排学生利用网络查看相关的内容,理解手法、步法在中国式摔跤实战中的运用,以增强学生的自学能力,培养学生良好的运动习惯。

## 4. 素养培育建议

采用多种形式的两人配合或对抗练习,在与同伴的练习中,强化学生的合作意识、竞争意识和责任意识,互相促进、共同提高。教师要引导学生注重武德修养,践行礼仪规范,如配合练习中,双方相互行抱拳礼表示感谢;当同伴摔倒后给予帮助等。在对抗比赛或游戏中,教师应在提高学生运动技能的同时,培养学生遵守规则、尊重对手,不惧对抗、勇敢顽强的体育品德。

# 三、基本摔法

中国式摔跤的摔法又称跤绊,是中国式摔跤基本技术中的主体技术。它是以身体腰腹部核心力量为枢纽,以身体其他部位作为发力支点,经过手、臂、腿及躯干等部位的综合协调运用,使对手失去身体重心而倒地的技术。中国式摔跤的摔法技术丰富多样,根据其使用过程中的特点可分为36大类,根据每一类使用细节的不同又可分为多种摔法技术。下面选择中小学常见技术进行介绍。

## (一) 教学内容



### 1. 扼腿

**【动作方法】**红蓝双方右架对右架站位,底手与上手相互抓拿对方小袖、偏门把位。红方后滑步重心后移,躯干前屈降低重心,同时双臂坠肘拉揪蓝方,使蓝方重心前倾;待蓝方为防止前倒向后掣劲时,红方保持低重心向前滑步,同时松开左手移至蓝方右脚跟部并向本方右斜后拍、拉,使蓝方右脚向前滑动,同时右手积极向左斜前方捅手,使蓝方后仰至背部着地。

**【动作要点】**右手捅与左手扼相向发力同时完成,重心前后移动要清晰且迅速。





【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-19)

表 5-2-19 抠腿易犯错误与纠正方法

| 易犯错误       | 纠正方法                |
|------------|---------------------|
| 无法将对方拉揪至前倾 | 向后拉揪改向斜下，配合重心移动进行拉揪 |
| 对方单腿跳动不倒地  | 保持低重心，不要挺身          |

【攻防运用及安全要求】抠腿技术为简捷实用的技术。高个子选手常用抠腿主动进攻，矮个子选手可将抠腿作为被拉揪时的反攻技术使用。

▶ 2. 捆腿

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、偏门把位。红方右脚向左移动至蓝方脚后跟处，脚跟着地、脚尖斜向上勾并由内向外卡住对方右脚，同时左手松开小袖，躯干向下方前屈，左手移至蓝方右脚踝处，由外向内配合右脚捆住对方右腿，防止逃脱；红方重心前移，用右腿胫骨向左斜前方挤压对方胫骨，造成对方膝关节、髋关节外展，同时右手积极向左斜下方插手，使蓝方向红方左斜前方背部着地倒地。

【动作要点】右手插、左手拉协调一致；重心前移，右小腿左斜前挤压。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-20)

表 5-2-20 捆腿易犯错误与纠正方法

| 易犯错误    | 纠正方法                      |
|---------|---------------------------|
| 挤压效果不显著 | 脚尖斜勾，双方胫骨交叉               |
| 力点不准确   | 捆腿时保持重心在后腿，为重心前移控制好距离（力臂） |

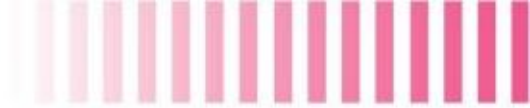
【攻防运用及安全要求】捆腿技术常被作为组合动作运用，如崴+捆腿。要求配合方自然站立，不顶不懈。倒地时，松开左手并以左手臂积极拍击地面缓冲，避免造成双方砸压。

▶ 3. 抱单腿摔

【动作方法】红蓝双方基本站位，红方前滑步近身并重心下沉，用右肩顶撞蓝方髋部，同时手臂环抱对方大腿及小腿，双手合力使对方右脚离地；肩部紧紧顶压蓝方大腿内侧；左腿向右腿后侧撤步并保持重心不变；身体以两脚掌为轴左转，同时低头、提臀，用肩部紧紧下压对方大腿内侧，使蓝方背部着地。

【动作要点】下沉、前滑迅速，抱腿牢固；蹬地、提臀、弯腰、低头协调发力。





【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-21)

表 5-2-21 抱单腿摔易犯错误与纠正方法

| 易犯错误       | 纠正方法               |
|------------|--------------------|
| 无法使对方脚部离地  | 强调肩顶与抱腿协调统一        |
| 蓝方单腿跳动，不倒地 | 强调肩部不能离开对方大腿内侧（支点） |

【攻防运用及安全要求】抱单腿摔适合于矮个子选手进攻高个子选手。在对抗中双方均未抓到把位前突然下沉时运用绞绊，属于快跤或散手跤技术。要求配合方自然站立，失去平衡倒地后左臂积极拍垫子。

4. 小德合

▶ (1) 左打小德合

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、偏门把位；红方重心后移并双手向后牵拉；待蓝方掣劲抵抗时，红方松开左手，身体侧身右转，同时左腿由后向前，由内向外积极摆动并向下，向前跪打蓝方右腿，同时左手由外向内圈抱蓝方右腿，上体前扑，右手积极向左斜前方捅手，直至蓝方后仰倒地。

【动作要点】近身前转身、转髋要积极；左膝关节跪地迅速，躯干与蓝方贴紧，积极前扑。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-22)

表 5-2-22 左打小德合易犯错误与纠正方法

| 易犯错误          | 纠正方法                 |
|---------------|----------------------|
| 无法近身、无法缠绕     | 身体积极右向转体，化解蓝方向前支撑的阻力 |
| 下坐时无法对踝关节产生外压 | 跪地时大腿垂直并向前贴靠蓝方       |

【攻防运用及安全要求】一般在双方近距离缠抱时采用这一技术，且是适合于矮个子选手进攻高个子选手的技术。要求蓝方自然站立，不顶不懈，倒地后松开左手避免拉拽产生砸压。

▶ (2) 右掣右打小德合

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、偏门把位；红方右手松开偏门把位，经对方左腋下掣抱蓝方并抓拿后中心带，同时前滑步贴靠蓝方并造成蓝方前腿后撤做支撑。红方右腿屈膝跪打蓝方底腿，左手前捅、右手环抱对方底腿，身体前扑使对方向后倒地。

【动作要点】下跪腿膝关节第一时间着地。上体及头部贴靠要紧，双手把位抓握要紧，下坠要沉。





【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-23)

表 5-2-23 右掬右打小德合易犯错误与纠正方法

| 易犯错误       | 纠正方法            |
|------------|-----------------|
| 锁腿不到位      | 强调膝盖第一时间着地      |
| 向下发力不充分    | 强调脚背着地，勿前脚掌着地   |
| 向下发力时对方不倒地 | 强调左手前捅与身体前扑同时完成 |

【攻防运用及安全要求】一般在双方近距离缠抱时可采用该技术，适合于矮个子选手对高个子选手。要求蓝方自然站立，不顶不懈，倒地时右腿勿顶膝，左手臂积极直臂拍地并屏住呼吸。

▶ (3) 右掬左打小德合

【动作方法】红方使用右掬右打小德合，贴身掬抱蓝方后，蓝方做出底腿后撤重心前顶动作，造成红方无法使用右打小德合。红方右脚微微后撤，左腿由内向外跪打蓝方右腿；同时红方左手松开小袖，由外向内圈抱蓝方右腿；上体积极前扑，右手外扳，将蓝方摔倒。

【动作要点】左腿跪打流畅；跪打、前扑、外扳协调一致。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-24)

表 5-2-24 右掬左打小德合易犯错误与纠正方法

| 易犯错误   | 纠正方法             |
|--------|------------------|
| 左腿上步困难 | 强调向右转髋           |
| 跪扑力点不准 | 重心偏后，强调左腿上步时向前挺髋 |

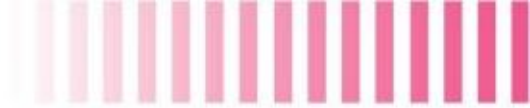
【攻防运用及安全要求】同“右掬右打小德合”；红方前滑步近身时，蓝方积极反顶并将左腿后撤支撑。

▶ 5. 大德合

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、大领把位。红方底腿向左侧横上一步，身体左移，同时上手成弧线拉带对方（云手），使蓝方底腿向前上步并靠近红方前腿；待蓝方底腿脚即将落地时，红方身体重心右移，用右小腿向上勾挂蓝方底腿，同时重心上挺，右臂向斜下方支捅，使蓝方后背部着地。

【动作要点】腿部勾挂与手臂捅同时完成。





【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-25)

表 5-2-25 大德合易犯错误与纠正方法

| 易犯错误      | 纠正方法             |
|-----------|------------------|
| 勾挂时相互距离太远 | 勾挂时左脚跟步要快，上体前弓   |
| 手腿分解      | 手腿同时完成，保证手腿的相向运动 |

【攻防运用及安全要求】大德合适用于高个子选手对矮个子选手使用。要求蓝方在红方横向拉带时尽量减少反抗，必要时可配合红方拉带底腿向前上步，为红方创造使用大德合技法的条件。

## 6. 崴

### ▶ (1) 翘肘崴

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、偏门把位，且红方底手在下。红方双手积极向前捅手，蓝方积极反举成重心前倾；红方双臂斜上方屈肘提拉并翘左肘，同时身体积极右转，底腿向前上步至蓝方右腿内侧；腰部继续右转并变脸将蓝方摔至体前。

【动作要点】左臂屈肘上翘，变脸转腰充分。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-26)

表 5-2-26 翘肘崴易犯错误与纠正方法

| 易犯错误    | 纠正方法        |
|---------|-------------|
| 翘肘时支点不清 | 强调翘肘前底手抓把要深 |
| 转腰不到位   | 强调先变脸（加大转头） |

【攻防运用及安全要求】翘肘崴适合身高臂长选手。要求红方捅手时蓝方重心前顶的配合，翘肘时蓝方上手勿脱手，倒地时上手松开并积极拍击垫子。

### ▶ (2) 后中心带崴

【动作方法】红方右架对蓝方左架站位，底手与上手分别抓拿对方小袖、后中心带把位。红方两脚蹬地、身体下沉、向前跳步，右腿积极前插，同时身体向后左转 180 度，将右臀顶住蓝方左腹股沟处；两脚向上蹬地，上体下压并左转，底手拉紧、上手向上提拉，将蓝方摔至体前。

【动作要点】双方身体贴紧，两脚蹬地，身体拧转，双手提拉，协调统一。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-27)





表 5-2-27 后中心带崴易犯错误与纠正方法

| 易犯错误 | 纠正方法                |
|------|---------------------|
| 身体平转 | 强调身体向上、左转，向下发力且变脸   |
| 入位太浅 | 强调近身时支撑腿蹲低，插入腿膝关节弯曲 |

【攻防运用及安全要求】后中心带崴是跤绊技术中使用率较高的技术，适合于任何体型选手，一般双方顶架站位时使用效果较好。要求蓝方重心前倾，倒地时松开上手并积极拍地。

7. 躺刀

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、偏门把位。蓝方身体积极左转，松上手并向红方右腋下插臂藏肩，右臂卡紧红方右大腿；同时右脚积极前伸，并向后屈膝将红方右腿缠住，背部贴紧蓝方腹部；紧拉底手，背部积极后躺，右脚向前拉带，将红方摔至背部着地。

【动作要点】底手拉拽要紧，右腿前伸要远，后背贴靠要牢固。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-28)

表 5-2-28 躺刀易犯错误与纠正方法

| 易犯错误          | 纠正方法                         |
|---------------|------------------------------|
| 躺靠点太高；身体下坠并落空 | 降低重心，背部躺靠对方腹部或大腿部；紧底手，底腿向前蹬地 |

【攻防运用及安全要求】躺刀技术属于利用自身体重，攻击对方一条腿而造成对方失去平衡的技术，常用于力量较弱、身材矮小者。初步练习时，要求配合方站姿低、稳。

8. 手别

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、后中心带把位。红方身体重心前移，使蓝方产生向前的掣劲；红方腰部微微后弓，松开右手且手臂内旋、向下、向左移动至蓝方右腿膝关节外侧，同时左腿经右腿后侧上步，身体左转，右腿顺势向蓝方两腿间上步；紧拉左手、两脚蹬地、重心前移、左侧变脸转腰，将蓝方摔至体前。

【动作要点】左腿上步与身体左转协调统一，左手拉紧与转腰变脸协调统一。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-29)

表 5-2-29 手别易犯错误与纠正方法

| 易犯错误   | 纠正方法          |
|--------|---------------|
| 转体不流畅  | 身体重心下沉        |
| 右臂无法回收 | 强调右臂回收时手臂内旋转动 |





【攻防运用及安全要求】手别属于强攻型绞绊技术，适合于所有体型的选手运用。当红方运用不到位时，蓝方应主动配合做出红方需要的绞绊条件，待红方技术巩固后再增加阻力，提高难度。

## 9. 泼脚

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、大领把位。红方双手直臂向前捅手，使蓝方反顶造成重心前移；红方底腿向前上一步至蓝方上腿脚前一拳距离，脚尖微内扣，身体右转、沉右肩、顶左胯；同时底手上翘，上手向右斜下方翻腕，使蓝方底腿向前上步；髋关节内收，右腿向右斜前弹踢，用脚内侧前部拦踢蓝方小腿外侧；红方继续变脸、转腰，将蓝方摔至体前。

【动作要点】底手、上手协调发力；拦截点准确；变脸、转腰迅速且协调统一。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-30)

表 5-2-30 泼脚易犯错误与纠正方法

| 易犯错误         | 纠正方法            |
|--------------|-----------------|
| 左脚上步过远造成上腿拦空 | 强调落脚点为蓝方右脚前一拳距离 |
| 身体侧闪不够       | 强调拦踢时顶左胯，右肩下沉   |

【攻防运用及安全要求】泼脚是中国式摔跤“踢”技的常用技法，一般适合双方距离较远时使用，且适用于高个子选手。配合练习时，要求红方前顶时蓝方反顶，形成重心偏前并有意识配合上步“喂腿”。

## 10. 组合技术

组合技术是指在中国式摔跤实战中，运用两种及以上绞绊技术进行进攻的方法。其中两种绞绊技术组合应用较常见，一是第一个绞绊技术未成功，但创造其他绞绊使用的条件，故而运用其他技术；二是实施战术运用，先加一个动作作为假动作，迫使对方改变现有条件，然后进攻方再实施计划，使用绞绊技术。

### (1) 后中心带崴 + 右打小德合

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、后中心带把位。红方跳步转身使用后中心带崴；待蓝方重心后移产生反顶后，快速回身右移重心用右腿跪打红方左腿，将红方摔倒。

【动作要点】后中心带崴要简洁快速、不用全力，连接右打小德合要紧密。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-31)

表 5-2-31 后中心带崴 + 右打小德合易犯错误与纠正方法

| 易犯错误     | 纠正方法           |
|----------|----------------|
| 两个动作合二为一 | 后中心带崴要做全，但不尽全力 |
| 接小德合时不顺畅 | 加快身体重心的前移      |





【攻防运用及安全要求】这一组合技术中前一动作为假动作，让红方误以为是真动作，而右打小德合才是真实攻击动作。要求红方在蓝方做出后中心带崴时，有向后的反抗后掙动作，红方倒地时松开底手拍击垫子，同时前腿不要收膝自护。

▶ (2) 后中心带崴 + 捆腿

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、后中心带把位。红方使用后中心带崴未成功，但造成蓝方前脚跳步调整并重心前移，红方立即右腿回收，使用捆腿将对方摔倒。

【动作要点】重心变换清晰。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-32)

表 5-2-32 后中心带崴 + 捆腿易犯错误与纠正方法

| 易犯错误    | 纠正方法      |
|---------|-----------|
| 动作衔接不顺畅 | 将后中心带崴做充分 |

【攻防运用及安全要求】两个技术动作均为真实动作，是在前一动作使用不充分或不成功，但蓝方的身体姿态发生了一定的改变时，使用捆腿技术再一次进攻。要求红方右腿回收要快且流畅，蓝方倒地时双手拍击地面。

▶ (3) 手别 + 躺刀

【动作方法】红蓝双方右架对右架站位，底手与上手相互抓拿对方小袖、偏门把位。蓝方积极云手后使用手别，待红方出现后掙手别不成功时，右腿积极回收，改用躺刀进攻将对方摔倒。

【动作要点】身体重心变换要清晰、流畅。

【易犯错误与纠正方法】(表 5-2-33)

表 5-2-33 手别 + 躺刀易犯错误与纠正方法

| 易犯错误                      | 纠正方法             |
|---------------------------|------------------|
| 手别时，蓝方配合松弛，身体压在红方后背上无法接躺刀 | 红方手别要充分，蓝方配合做出反掙 |

【攻防运用及安全要求】两个技术动作均为真实动作，配合练习时，当红方出现后掙手别失败时，蓝方顺势使用躺刀继续进攻；待蓝方使用手别时，红方积极配合做后掙抗争，倒地时松底手、拍击地面。

(二) 学练和比赛活动

1. 学练活动

(1) 文化导入 (★★)

教师向学生介绍中国式摔跤的多元文化属性，让学生认识不同民族、不同地域风





格的中国式摔跤流派，了解中国式摔跤在摔法名称及技术要求上具有的文化特色，如摔法小德合，北京地区叫小德合，河北地区叫跪腿等。

### (2) 观察模仿 (★★)

教师在进行动作教学前可以通过视频、示范讲解的方式，让学生对所学技术有初步的印象，通过讲解摔法的双方站位、把位、步法和距离，让学生了解摔法的适用情境，并让学生进行观察模仿，使学生能够将摔法组合运用，培养学生的观察力和刻苦钻研的品格。

### (3) 分解、完整结合练习 (★★)

教师可以通过先分解再完整的教学方法使学生建立动作概念，并逐步形成动作定型。也可以先安排上肢动作和下肢动作的分解练习，再进行上下肢动作结合的完整练习。如摔法崴的技术练习，可以先进行下肢崴桩的基本功练习，再进行上肢紧底手、插上手以及躯干的长腰动作练习。或根据技术核心环节进行分解练习，通常先练习能使对方倒地的主要发力技术，再进行辅助发力技术的练习。如翘肘崴的核心是手臂的翘肘动作，先练习手臂动作再练习腿部动作。在进行完整练习时，学生可以先进行慢速完整动作练习，逐步过渡到完整连贯动作。

### (4) 两人配合练习 (★★)

两人配合练习可使学生清晰地感受中国式摔跤借力、用力的技术特点及实际运用，更好地感受对抗的状态。两人配合练习分为原地配合练习和行进间配合练习，练习者在动态中完成摔法技术，配合者给予配合，使进攻学生能够顺利完成动作。两人配合练习要注重安全意识，在练习过程中教师提醒双方注意力集中，并且练习者应做到动作到位，避免不必要的压砸，保护配合同伴的安全，培养学生友好合作、尊重他人的道德与品质。

### (5) 小组配合循环练习 (★★★)

将班级学生按照性别与体重大致分为若干组，每组出一名学生作为练习者，其他学生作为配合者，当小组内练习者与所有配合者完成练习后，更换练习者，以此类推，逐一进行循环练习。通过此练习活动，既能提高学生的技术与运用能力，还能促进学生合作学习，培养学生的交流与沟通能力。

## 2. 比赛活动

### (1) 技能展示赛 (★★)

教师组织学生将所学技术内容进行单人或两人配合的单一摔法或组合摔法技能展示赛。教师结合学生完成情况进行即时点评，注重运用学生自评、互评，促进学生相互学习、相互分享，培养学生客观、公正地评价他人和团结友爱、诚实守信的体育道德。

### (2) 模拟实战展示 (★★★)

教师指定或者学生选定相应的摔法技术进行模拟实战配合展示，双方在抢手、拆手的过程中，配合者适时地给对方使用摔法技术所需的条件，练习者运用摔法技术进





行模拟实战展示。可以采用教师评价或学生自评、互评的方式，以练习者是否能够迅速把握时机、正确地使用摔法技术并产生效果评价模拟实战展示的结果。在展示中既要注重练习者技术运用的质量和节奏，也要强调双方的默契配合。通过模拟实战展示活动，培养学生随机应变的能力和机智果断的素养。

### （三）教学建议

#### 1. 水平与课时建议

本教材主要介绍了九类共十二个跤绊技术，其中小德合有三种技术方法，崴有两种技术方法，其他类别的跤绊技术每类设置了1种。水平二可安排扼腿和翘肘崴两个跤绊技术，动作比较简单且进攻时能够保持身体平衡，避免砸压。水平三可安排跤绊为近距离贴身跤绊，如抱单腿摔、后中心带崴等，能够更好发力及感知摔法。其他跤绊均安排在水平四，可设置根据已学跤绊设计串联的组合技术供学生学练。每个跤绊技术根据技术动作结构的复杂程度安排2~4课时。

#### 2. 技术运用建议

摔法技术应强调与实战运用相结合。徒手练习注重动作的发力特点，做到劲力干脆、力点清晰，一方面可以作为摔法技术巩固与提高的训练手段，为实战技术运用打下坚实基础；另一方面也可以运用到日常专项体能练习中，提高专项体能水平。配合练习可以将技术与战术运用相结合，提高摔法技术在实战运用中的效果，促进学生战术意识的形成。

#### 3. 课外作业建议

摔法技术的学练，对练习场地、热身及是否有教师现场指导均有较高的要求，课外作业可安排新授摔法的单人徒手练习，不建议进行双人配合与实战等形式的课外练习。教师可以布置学生观看古典式摔跤、自由式摔跤等摔跤比赛，思考与讨论它们与中国式摔跤的区别。学生通过亲身体验及观看比赛，感悟中国式摔跤的独特性，增强文化自觉，提高文化自信，培养学生的民族自豪感。

#### 4. 素养培育建议

教师应注重利用配合练习的时机，培养学生的合作意识与能力，帮助学生养成尊重对手、友好合作的良好行为与习惯。两人配合练习强调配合方做“靶”，其中阻力大小、重心调整均要考虑到满足进攻方完成技术的需要，教师着重强调分工协作、职责定位，敢于担当、勇于奉献。同时，引导学生分析摔法技术的基本原理，如圆轮、杠杆等原理，结合力学常识进行引导与启发，培养学生积极思考，提高分析问题和解决问题的能力。通过摔跤的竞赛活动，培养学生遵守规则、尊重对手，沉着冷静、克制忍耐的体育品德，形成正确的胜负观。





## 第三节

### 中国式摔跤专项体能

中国式摔跤是一项竞技性较强的运动项目。为了提高学生体能与专项技能，一般可通过徒手或器械等练习方式。中国式摔跤的专项体能也称为专项基本功，常见的练习方法主要有捋手冲拳、蹲桩拧小棒子、抖皮条、跳崩子、崴桩等。

#### 一、练习方法

##### （一）发展上下肢力量的练习

##### ▶ 1. 捋手冲拳

【练习方法】左手握拳前伸成平拳，右手握拳屈肘置于右腰间，拳心向上，两脚左右开立；左拳松开变掌、由内向外抓捋，用力向左腰间拉带，同时腰部微微左转，右臂内旋，积极向前冲拳。然后右拳变掌由外向内抓捋回拉，左拳向前打出。左右手交换往复练习。常见方法还有马步捋手冲拳、弓步捋手冲拳。待学生动作熟练及能力提高后，可手抓砖做“马步推砖”“弓步推砖”练习，进一步提高手臂及腿部力量。

【练习要求】前手回拉与后手前冲相向运动同时完成。

【次数与组数】左右共30次/组，共练习3~5组。持砖练习：15次/组，共练习3~5组。

##### ▶ 2. 蹲桩拧小棒子

【练习方法】双手正握小棒子成马步站立，双臂伸直，掌心向下。两手交替向前或向后拧棒。拧棒以锻炼手臂为主，尤其是小臂的力量，速度可由慢到快，初练时，小臂出现胀把现象即可停止。

【练习要求】手臂伸直，匀速练习。

【次数与组数】30次/组，共练习3~5组。

##### ▶ 3. 抖皮条

【练习方法】两手抓握皮条（可用跤衣腰带代替）两端，两手间的距离略大于肩宽。左臂在体前，右臂在体后，两脚左右开立。腰部微微左转，右手向前、左手向后抖动皮条，待皮条接近拉直时左右手突然握紧拉带，尽量使皮条发出清脆声响。然后左右反复交替练习。常用练习方法有马步抖皮条、崴桩抖皮条等。主要练习手臂的捅、拉、挣、抖及腰部力量，同时也可以增强握力。

【练习要求】弹抖要脆。

【次数与组数】左右共20~30次/组，共练习3~5组。

##### ▶ 4. 跳崩子

【练习方法】两脚与肩同宽，膝关节弯曲半蹲站立，右脚向左斜前方上一步，同时





两臂向右、向上、向前抡摆；左腿向右腿后插步并下蹲，同时双臂继续向前抡摆；以前脚掌为轴身体向左拧转，同时身体重心微上提成半蹲状，上体微前倾；两脚蹬地、膝关节挺直、弯腰低头、臀部上提，同时两臂向下抡带。跳崩子为中国式摔跤中较为重要的基本功动作，不仅可以练习腿部、腰部力量，还可以增强练习者的协调性。

**【练习要求】**蹬转前身体要拧紧；蹬地、直膝、弯腰、低头、提臀协调一致。

**【次数与组数】**10次/组，共练习3~5组。

## （二）发展柔韧性的练习

### ▶ 1. 压腿

**【练习方法】**练习者两腿左右分开，两腿之间的夹角尽量保持大角度，两脚脚尖回勾并向上，上体保持正直坐于垫上。上体向左侧倾斜，同时左手臂由左腿内侧向左脚方向伸出并抓握左脚；右手臂经体侧、头部尽量抓握左脚，然后身体回弹，重复练习。待左侧练习一定次数后，拉伸右侧，动作相同方向相反。最后身体向正前方前俯，双臂前伸，同时两脚尖依然保持向上。常见练习方法有坐姿正压腿、跨栏步压腿、站姿正压腿、站姿侧压腿等。

**【练习要点】**髋角幅度要大，始终保持脚尖向上并使髋关节保持外展。

**【次数与组数】**4×8拍/组，共练习4~6组。

### ▶ 2. 蹲踢

**【练习方法】**两脚左右分开，身体保持直立站好。身体屈膝下蹲使大小腿充分折叠，然后直膝站起，同时右腿积极收髋正踢腿，在支撑腿膝关节未完全挺直时，右腿踢至最高点；然后右腿自然下落，同时屈膝下蹲。两腿交替进行练习。

**【练习要求】**两腿交替练习，踢腿时收髋勾脚尖。

**【次数与组数】**8~12次/组，共练习3~5组。

### ▶ 3. 过腿

**【练习方法】**两脚左右分开，身体保持直立站好。身体屈膝下蹲使大小腿充分折叠，然后直膝站起，同时右腿积极外摆，在支撑腿膝关节未完全挺直时，完成外摆腿；然后右腿自然下落，同时屈膝下蹲。两腿交替练习。

**【练习要求】**两腿交替练习，外摆时腰部发力并保持髋关节内收。

**【次数与组数】**8~12次/组，共练习3~5组。

### ▶ 4. 抽腿

**【练习方法】**右跤架站好。左腿向右腿后侧插步并下蹲成歇步，两脚蹬地，身体上升，同时腰部积极右转，右髋关节、膝关节积极外展，左脚为支撑脚，迅速顺时针拧转，右小腿盘腿后撤，成左跤架；随后右腿插步，抽出右腿，成右跤架。两腿交替练习。抽腿与盘腿类似，均是逃腿的一种方法。一般是上腿被对方腿部控制之





后用作迅速逃离的方法。同时通过连续重复练习，抽腿也是增强腿部力量的有效练习方法。

【练习要求】支撑脚与腰部拧转同时完成，盘腿时脚要过支撑腿膝盖高度。

【次数与组数】10~15次/组，共练习3~5组。

### （三）发展灵敏性和协调性的练习

#### ▶ 1. 涮腰

【练习方法】两脚左右开立，略宽于肩，两臂自然下垂。以髋关节为轴，上体前俯，两臂向左前下方伸出。随之向前、向右、向后、向左翻转绕环。尽量增大绕环幅度。练习时上体先做向前、向后、向左、向右侧屈的动作，再做涮腰动作；速度由慢到快，次数逐渐增多。左右方向交替进行。

【练习要求】转腰与手臂抡摆要协调一致。

【次数与组数】4×8拍/组，共练习3~5组。

#### ▶ 2. 盘腿

【练习方法】两脚左右分开略宽于肩，身体保持直立站好。身体微微左转，左髋关节、左膝关节积极外展，左小腿积极内收至左脚超过右膝盖高度，并保持脚心向右斜上，然后依靠膝关节反弹回收落至原位；左右脚交替进行。盘腿是简易的逃腿方法，如对方使用搓或侧面踢时，可通过盘腿快速躲过。

【练习要求】盘腿时要快速、干脆，小腿上盘时有踢的感觉。

【次数与组数】10~15次/组，共练习3~5组。

#### ▶ 3. 崴桩

【练习方法】两脚左右分开，右腿屈膝、脚尖外展、身体重心落于右腿。左腿蹬直，左脚后跟离地。身体向右扭转、头向右看，右手臂置于背后，左手臂曲臂置于头顶前方。两脚向左转，身体重心左移至左腿，左脚脚尖外展，右腿蹬直；同时上体低头弯腰，向左拧转、头向左看，两臂随腰的拧转向左抡带。

【练习要求】两脚蹬转与躯干扭转要协调一致；躯干拧转时，强调要拉长；身体转动时，强调头部引导（变脸）。

【次数与组数】12次/组，共练习3~5组。

#### ▶ 4. 跪扑

【练习方法】基本姿势（右架）站好，左脚蹬地、右脚向前积极前滑，左脚随即跟上并缩小原始站位距离；右脚离地向前、向右屈膝摆动，右膝关节跪地，同时身体重心前移，身体向右侧拧转，再向前扑打，同时左臂向前、向下拍击。

【练习要求】摆动腿路线成弧形；身体重心跟进要快；扑打时要拧腰。

【次数与组数】10次/组，共练习4~6组。





## 二、教学建议

### （一）教学安排的建议

专项体能既可以是跤绊技术的构成部分，也可以是巩固、提高跤绊技术水平的专项练习。根据教学设计思路及大单元教学内容的安排，除展示或比赛课外，其他课时均安排体能练习。专项体能练习内容要尽量与基本技术内容保持一定的相关性。

### （二）素养培育的建议

专项体能练习多为单人身体练习，与两两配合的跤绊技术练习相比较为枯燥。在教学过程中，教师要加强对学生的引导，让学生明白体能练习对个人身体机能的提升、意志品质的锻炼及提升跤绊技能等方面的重要作用；帮助学生了解专项体能练习中身体产生的酸、麻、胀、痛、疲等生理现象代表身体机能水平的改善与增强。鼓励学生在枯燥、单一的练习中，倾听、感受来自身体内部的“声音”，提高自我交流、自我认知、自我克制的行为能力。

### （三）课外作业的建议

建议学生配备一些简单的中国式摔跤体能练习器材，以增加练习的趣味性和效果。课外作业的安排应充分考虑学生发育的敏感期，并将课外的练习与课内的技能教学相结合，强化与专项运动技能水平相关的素质和能力。同时，由于中国式摔跤的项目特征，学生的课外作业可以让家人更多地参与，如布置“教家人两招”的作业活动，让家人能够接触和了解中国式摔跤的体能练习方法，弘扬中华传统体育，促进家庭互动。

## 第四节 中国跤展示或比赛

中国式摔跤的展示或比赛活动，是各个水平阶段的重要评价方式与教学内容；是充分体现中国式摔跤魅力，促进学生长久坚持学练的有效手段；是中国式摔跤运动技能形成的重要体现。经常开展中国式摔跤展示或比赛活动，可以增强人际交往能力，建立和谐的人际关系，有效促进学生体育核心素养的形成与发展。

### 一、中国式摔跤比赛课的设计与实施

#### （一）学习目标

1. 巩固与提高学生对跤衣把位的认知与掌握，强化抓拿跤衣把位、感知对方重心





及用力方向的能力，为参与中国式摔跤实践对抗打下基础。

2. 通过两两对抗的竞赛，培养学生的竞争意识、勇气与智慧。

3. 引导学生对中华优秀民间习俗的关注与兴趣；结合对挠羊跤比赛的历史、文化介绍，帮助学生了解留下“雁门跤风”四字的岳飞练兵保家卫国的英雄故事，树立家国情怀。

## （二）比赛内容

【个人挠羊跤挑战赛】以拉手跤、抢手、固步推手等为主要活动内容，以山西挠羊跤竞赛方式为主要规则，组织全班学生开展个人挠羊跤挑战赛。分男女两组分别进行，每组可通过抽签的方式确定上场顺序，抽到“1”者最先出场作为擂主（头羊），按照抽中顺序两两对决。原则上比赛实施“一跤定胜制”，采取单败淘汰方法。也可以根据课时的要求采用三局两胜制或五局三胜制等。连胜6人者获“英雄”称号，连胜5人者获“好汉”称号。在规定时间内未分出胜负时，可依据体重轻重决定胜负，上场队员体重轻者为胜。

## （三）组织与实施

1. 教师介绍挠羊跤比赛的民间习俗。
2. 教师讲解本课程挠羊跤的比赛方法与规则。
3. 设置挠羊跤比赛奖项及奖品。
4. 教师带领学生集体热身，并选定两组裁判，每组2名裁判员，1名裁判员为现场裁判，1名裁判员记录成绩。
5. 分两组各自抽签，签号为各组的上场挑战顺序，1号为头羊（擂主）。
6. 两组同时开始比赛，教师巡回指导。
7. 比赛结束，教师颁奖。
8. 赛事总结。教师结合挑战赛的实际情况，总结技术运用的优点与不足，同时针对挑战赛中学生表现出的心理波动，给予一定的心理疏导，特别是对表现积极但挑战失败者要给予充分肯定。

## （四）教学建议

1. 布置课外作业：结合教师对民间习俗的介绍，要求学生课外深入学习，向家人或朋友讲述与挠羊跤比赛相关的历史故事。
2. 在基本技术章节中的“学练和比赛”部分设置了很多比赛方法，教师可根据班级授课情况选定比赛内容，如拉手跤、固步推手、拆手等竞赛。也可结合当地条件选定其他与教授内容相关的民间习俗，如内蒙古自治区那达慕的摔跤比赛等。





## 二、中国式摔跤团队对抗赛的设计与实施

### （一）活动主题

摔跤勇少年。

### （二）活动目标

在多样化的竞赛活动中，提高学生在实战中灵活运用摔跤技术的能力，培养勇于拼搏、公平竞争、遵守规则、团队合作的良好品德。

### （三）活动内容

#### 1. 拉揪竞赛

红蓝双方相互底手抓小袖、上手抓偏门站立，待裁判员发出“开始”口令后，双方队员运用拉揪、顶推等手法，使对方在场地内倒地或者脚部出界，先倒地或者出界者为负。在规定时间内未分出胜负时，可依据体重轻重决定胜负，上场队员体重轻者为胜。

#### 2. 活步推手竞赛

红蓝双方在半径 2~3 米的比赛区域内面对面站立，待裁判员发出“开始”口令后，双方可以采用散手或掬抱后相互推、顶、抱转等手法动作，使对方倒地或者出界，倒地或者出界者为负方。比赛过程中禁止使用跤绊技术，只允许使用手法、步法。比赛采用一跤定胜制。每场比赛 2 分钟，规定时间内未分出胜负时，通过称量体重决定胜负，体重轻者获胜。

#### 3. 条件实战

条件实战是最接近中国式摔跤竞赛与实战的对抗练习方式，是指双方在规定的场地与时间内，运用规定的摔法技术或在限定条件下进行的对抗练习，以倒地或者出界评判胜负。在规定时间内如无法产生一方倒地或者出界情形，可依据体重轻重评判胜负，体重轻者获胜。条件实战是练习者掌握摔法技术后，巩固与强化所学摔法技术的一种对抗练习。

### （四）活动组织与实施

#### 第一阶段：组建团队

1. 在教师的建议及指导下，采用学生自愿结组的形式组建团队。任课教师可根据班里男女生的比例提出团队组建的要求。小队人数一般为 5~6 人，进行团队对抗的淘汰赛与循环赛。

2. 团队内队员间相互了解，清楚每位队员在运动能力、组织能力等方面的优势与劣势。根据队员的特点设置队长、宣传员等角色，并根据团队对抗赛的要求进行团队建设分工。





3. 注意在活动中充分发挥团队中每个成员的主动性与积极性，允许调整团队成员构成。

### 第二阶段：团队文化

1. 每个团队组建完成后，要积极开展团队文化建设，如确定体现团队特征的团队名称、团队队旗、团队徽章、团队宗旨等。

2. 积极开展以团队为单位的课外锻炼及课外作业实践活动。

3. 对运动能力及其他能力较弱的队友，其他成员在课内外给予其帮助。

### 第三阶段：竞赛开展

1. 了解比赛规则与程序，制定本团队三轮的出场人员名单及顺序。每个团队出场三人，采取三局两胜制。

2. 明确三轮比赛中队员的轮转计划。

3. 了解对抗团队的竞技水平，调整本团队出场人员及顺序。同时安排比赛的裁判员。

4. 团队队员各司其职，努力完成各自的角色任务，提升团队的凝聚力与竞争力。竞赛前后要加强赛事宣传，共同设立运动节日。

5. 做好竞赛总结工作。总结时不仅要看到本团队的优势与劣势，更重要的是要善于发现其他团队的优势，树立进一步学习的目标与方向。对于竞争力较弱的团队，教师要善于发现其亮点并给予认可与表扬。

6. 师生共同制定表彰奖励办法，奖励办法要体现多元化和多角度。

### （五）教学建议

1. 展示或比赛活动在各水平中国式摔跤课上都应该给予足够的重视。学期末的团队对抗赛既是所学知识与技能的综合运用，又是培养学生综合能力的最佳手段。教师要在对抗赛的策划、准备和实施过程中，加强对学生的指导帮助和思想教育，利用比赛活动中的育人契机，促进学生核心素养的全面发展。

2. 以团队的形式组织比赛，教师应引导学生敢于竞争、勇攀高峰，鼓励学生为团队拼搏、奉献，培养学生的集体荣誉感。

3. 在比赛中，教师应关注学生的武德培育，引导学生遵守规则、尊重对手，在对抗时既要积极进取，还要合理运用技术、保护同伴，做到胜不骄败不馁。

4. 引导学生融入多学科完成活动任务，如队旗、队徽的设计，可以与艺术、劳动等学科相结合，在彰显团队精神、促进友好合作的同时，使学生在不断思考与反思中探索解决问题的方法，培养学生创新与解决问题的意识和能力。



## 第六章

# 中华传统体育类运动学习评价

中华传统体育类运动主要包括长拳、舞龙、中国式摔跤等三项具有中华文化特色的运动项目，其中既有长拳、舞龙等以展示为主要形式，注重定性评价的运动项目，又有中国式摔跤这种常以两两对抗的胜负结果作为重要评价方式的运动项目。因此，中华传统体育类运动的评价采用定性评价、定量评价相结合，以及胜负评价等多元评价方式，其评价内容和方式蕴含了浓厚的中华文化的审美倾向和独特的文化特征。为了更加科学而直观地把握和运用这种评价方法，本章依据《课程标准（2022年版）》评价建议部分的要求，结合长拳、舞龙和中国式摔跤的项目特征，提出了中华传统体育类运动的学习评价建议。具体内容主要包括学业质量标准、技能分级建议、评价策略以及评价表示例等，供教师在教学实践中参考使用。

### 第一节

## 中华传统体育类运动学业质量合格标准

学业评价是对学生学业质量的全面、综合考评。根据《课程标准（2022年版）》对中华传统体育类运动不同水平学业质量合格标准的划分，结合长拳、舞龙和中国式摔跤的教学内容以及各水平的目标要求，本节描述了学生在某一阶段学习后应达到的水平及其表现，供教师在评价学业成绩时参考。

### 一、长拳学业质量合格标准

长拳学业质量合格标准是依据《课程标准（2022年版）》对中华传统体育类运动学业质量描述，以核心素养为主要维度，结合本教材呈现的长拳教学内容，对学生完成相应水平学习后的学业成就表现进行细化，用以反映长拳课程目标的达成度，为教师提供长拳学习评价依据和参考。现分三个水平对其质量合格标准进行描述（表6-1-1）。



表 6-1-1 长拳学业质量合格标准

| 水平目标 | 学业质量描述                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 水平二  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能说出长拳的动作术语</li> <li>2. 能做出所学长拳的基本动作和套路，参与学练基本动作和套路的的游戏与展示</li> <li>3. 能在教师指导下参与体能练习，体质健康水平达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应年级要求的合格水平</li> <li>4. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次武术比赛或表演</li> <li>5. 能说出自己在演练和展示中的情绪变化，在教师或同伴的帮助下保持情绪稳定；能适应展示与演练的情境，按要求做出相应的保护动作</li> <li>6. 能使用所学的武术礼仪向教师、裁判、同伴行礼；养成良好的行为规范</li> <li>7. 能做到每周运用所学长拳相关技能进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼</li> </ol>                                                                                        |
| 水平三  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握所学长拳的基本动作技术和套路，并运用所学知识与技能参与展示或比赛</li> <li>2. 能列举长拳的特点，掌握长拳安全知识</li> <li>3. 能独立参与体能练习，体质健康水平达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应年级要求的合格水平</li> <li>4. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次所学长拳及其他武术项目的比赛或表演，并能进行简要评价</li> <li>5. 在展示或比赛中情绪稳定，能关注同伴，遵守规则、尊重对手</li> <li>6. 在教师的提示下做到点到为止，熟悉与所学长拳项目相关的安全防护动作并能运用</li> <li>7. 能按照所学长拳的竞赛规则，与同伴配合展示所学的动作技术或进行比赛，尊重裁判，具有合作精神和公平竞争意识，能接受比赛的结果</li> <li>8. 能做到每周运用所学长拳相关技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼</li> </ol>                      |
| 水平四  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握所学长拳的动作技术，并灵活运用所学知识与技能进行展示或比赛</li> <li>2. 能描述所学长拳项目的起源、发展与文化的关系，解释所学长拳项目的技术特点和基本力学原理</li> <li>3. 能独立组织与开展体能练习，体质健康水平达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应年级要求的合格水平</li> <li>4. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次所学长拳的比赛或表演，并能对某场高水平比赛作出分析与评价</li> <li>5. 在展示、对抗练习与比赛中能保持良好的心态，主动与同伴合作</li> <li>6. 在练习与比赛中做到点到为止，能做出与长拳相关的安全防护动作，并在实际运用情境中熟练运用</li> <li>7. 能按照所学长拳的竞赛规则参与对抗练习与展示或比赛，具有公平竞争意识和行为，能正确看待比赛胜负</li> <li>8. 能做到每周运用所学长拳相关技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼</li> </ol> |

## 二、舞龙学业质量合格标准

舞龙学业质量合格标准是依据《课程标准（2022 年版）》对中华传统体育类运动学业质量描述，以核心素养为主要维度，结合本教材呈现的舞龙教学内容，对学生完成相应水平学习后的学业成就表现进行细化，用以反映舞龙课程目标的达成度，为教师提供



舞龙项目学习评价依据和参考。现分三个水平对其质量合格标准进行描述（表 6-1-2）。

表 6-1-2 舞龙学业质量合格标准

| 水平目标 | 学业质量描述                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 水平二  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能说出舞龙的基本礼仪要求，做到礼仪规范，具有安全意识</li> <li>2. 能说出舞龙的基本动作术语</li> <li>3. 能掌握舞龙基本持龙方法和基本步法，能做出游龙类基本动作，参与舞龙游戏</li> <li>4. 能在教师指导下参与体能练习，体能达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应年级要求的合格水平</li> <li>5. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次舞龙比赛或表演</li> <li>6. 乐于与同伴组队一起舞龙，能够适应合作的环境，相互信任，团结协作，能相互尊重，相互安慰、劝解、鼓励，表现出稳定的情绪</li> <li>7. 能够对所学技术动作进行简单的组合并进行展示比赛，能遵守规则、尊重裁判、尊重同伴</li> <li>8. 能做到每周运用所学的舞龙技能和体能练习进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼</li> </ol>                  |
| 水平三  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能说出舞龙的审美特点，会欣赏舞龙表演和比赛</li> <li>2. 能掌握 8 字舞龙类基本动作以及组图造型类动作，并能运用所学技能进行简单的舞龙动作组合</li> <li>3. 能独立参与体能练习，体能达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应年级要求的合格水平</li> <li>4. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次舞龙项目的比赛或表演，并能简要评价</li> <li>5. 了解舞龙的安全注意事项，掌握基本的安全防护措施</li> <li>6. 在舞龙学练、展示或比赛过程中，同伴之间能够彼此信任、相互协作，能关注同伴，遵守规则、尊重对手</li> <li>7. 能按照竞赛规则与同伴配合，运用正确、规范、协调的技术动作进行展示或比赛，表现出舞龙的精气神</li> <li>8. 能做到每周运用所学的舞龙技能和体能练习进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼</li> </ol> |
| 水平四  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解舞龙项目的起源、发展与文化的关系</li> <li>2. 能掌握穿腾类舞龙技术动作，能与同伴默契配合，运用所学舞龙套路进行展示或比赛</li> <li>3. 能独立开展体能练习，体能达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应年级要求的合格水平</li> <li>4. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次舞龙项目的比赛或表演，并能对某场高水平比赛作出分析与评价</li> <li>5. 能按照舞龙规则参与比赛，具有公平竞争意识和行为，能正确看待比赛胜负</li> <li>6. 能做到每周运用所学的舞龙技能和体能练习进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼</li> </ol>                                                                                                         |

### 三、中国式摔跤学业质量合格标准

中国式摔跤学业质量合格标准是依据《课程标准（2022 年版）》对中华传统体育类运动学业质量描述，以核心素养为主要维度，结合本教材呈现的中国式摔跤教学内容，





对学生完成相应水平学习后的学业成就表现进行细化，用以反映中国式摔跤课程目标的达成度，为教师提供中国式摔跤学习评价依据和参考。现分三个水平对其质量合格标准进行描述（表 6-1-3）。

表 6-1-3 中国式摔跤学业质量合格标准

| 水平目标 | 学业质量描述                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 水平二  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能做到礼仪行为规范，掌握所学的中国式摔跤基本技术动作，积极参与中国式摔跤的游戏与竞赛；能说出基本动作术语；具有安全意识</li> <li>2. 能在教师指导下参与体能练习，体能达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应年级要求的合格水平</li> <li>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次中国式摔跤的比赛、表演或技能展示</li> <li>4. 能说出自己在学练和比赛活动中的情绪变化，在教师或同伴的帮助下能够保持情绪稳定；能适应对抗的情境，并按要求做出相应的进攻与防护动作</li> <li>5. 能使用中国式摔跤的礼仪向教师、裁判、同伴行礼，并能够在其他社会生活环境中建立“礼”的意识与行为；在与该运动项目相关的游戏中不怕困难、遵守规则、尊重裁判、尊重对手</li> <li>6. 能做到每周运用所学中国式摔跤运动技能或体能练习方法进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼</li> </ol>                                 |
| 水平三  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能掌握中国式摔跤基本技术动作，并运用所学知识与技能参与对抗演练和条件实战比赛；了解中国式摔跤的竞赛规则，会欣赏中国式摔跤比赛</li> <li>2. 能独立参与体能练习，体能达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应年级要求的合格水平</li> <li>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次中国式摔跤的比赛、表演或技能展示，并能简要评价</li> <li>4. 在对抗演练或条件实战比赛中情绪稳定，能审视自己、关注同伴并尊重对手</li> <li>5. 在教师的提示下能做到点到为止，熟悉与中国式摔跤相关的安全防护动作，并能运用</li> <li>6. 能按照中国式摔跤的竞赛规则，与同伴配合展示所学的技术动作或进行条件实战比赛，尊重裁判，具有合作精神和公平竞争意识，能接受比赛的结果</li> <li>7. 能做到每周运用所学中国式摔跤运动技能与体能练习方法进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼</li> </ol>                         |
| 水平四  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能掌握所学中国式摔跤的基本技术动作及组合技术动作，灵活运用所学知识与技能进行条件实战、实战对抗练习和比赛；能描述所学中国式摔跤的起源、发展与文化的关系</li> <li>2. 能独立组织与开展体能练习，体能达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应年级要求的合格水平</li> <li>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次中国式摔跤的比赛、表演，并能够结合自己擅长的摔法技术，找出国内知名运动员或摔跤专家使用该技术的特点及亮点</li> <li>4. 在实战对抗练习与比赛中能保持良好的心态，主动与同伴合作</li> <li>5. 在练习与比赛中能做到点到为止，能做出所学中国式摔跤的安全防护动作，并在实战情境中熟练运用</li> <li>6. 能按照所学中国式摔跤运动项目的规则参与实战对抗练习与比赛，具有公平竞争意识和行为，能正确看待比赛胜负</li> <li>7. 能做到每周运用所学中国式摔跤运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼</li> </ol> |





第二节  
中华传统体育类运动技能分级建议

学业质量合格标准从运动能力、健康行为和体育品德三个方面对长拳、舞龙、中国式摔跤的学业成就进行了直观而明晰的描述与水平划分，为教师把握不同水平的学业质量和评价提供了重要依据。本节专门从运动技能维度作进一步细化描述，以利于教师在了解各个水平目标的基础上，根据学生的实际情况，选择相应的教学内容实施分层教学，达到因材施教的目的。

为了便于教师更好地了解和把握学生中华传统体育项目的运动技能水平，制订更贴合实际情况的学习目标，特对本类项目的运动技能建立分级体系。一方面，便于教师在教学中了解不同学生的运动水平，确定教学的起点；另一方面，教师也可以将所教项目的技能分级公布给学生，方便学生准确了解和把握学习与学习目标，利于学生在学习过程中清楚地把握自己的学习状态并进行有效自评、互评，实现自我激励，促进学习效果的提升。长拳、舞龙、中国式摔跤三个项目的技能分级建议如下。

一、长拳技能分级建议

长拳技能分级建议以本教材呈现的技术内容为参考，主要从技能掌握的内容与程度、技术运用与配合、技能演练等方面分层描述分级建议。为教师把握不同阶段学生运动技能的具体表现提供参考，便于教师从整体认识，并在实践教学中把握学生的长拳运动技能水平，根据学生实际情况选择适宜的教学内容，实施分层教学，促进学生长拳专项技能的形成与发展（表 6-2-1）。

表 6-2-1 长拳技能分级建议

| 级别  | 特征描述                                                                                                        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.0 | 长拳初学者，第一次以身体运动的形式习练武术                                                                                       |
| 1.5 | 能正确做好抱拳礼，礼仪规范；基本掌握 3 种手型、5 种步型、2 种手法和基本腿法等基本动作以及武术健身操，动作准确；能与同伴配合一起完成武术游戏                                   |
| 2.0 | 在教学和日常生活中能合理运用武术礼仪；能熟练掌握手型、步型、手法等基本动作以及武术健身操和五步拳；能与同伴配合完成长拳相应动作的攻防演练；能个人独立或小组协作进行展示                         |
| 2.5 | 能基本掌握正踢腿、拍脚等基本动作以及少年拳第一套；能与同伴配合，完成打（踢）靶和拆招攻防练习；能个人独立或小组协作进行少年拳第一套的展示或比赛；套路展示动作规范、方法准确、目光有神；能与同伴配合完成打（踢）靶的练习 |



续表

| 级别  | 特征描述                                                                                                                |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.0 | 能熟练掌握所学的长拳基本技术动作和少年拳第一套；能与同伴默契配合，完成打（踢）靶和拆招攻防练习；能在校内进行个人或集体的长拳套路展示，套路展示动作准确、发力顺达、精神饱满；能与同伴配合完成连续多次打（踢）靶练习，劲力充足、踢靶有声 |
| 3.5 | 能基本掌握少年拳第二套、健身长拳；能与同伴协作，创设情境将所学的长拳攻防技能进行有效运用；能在校内外进行个人或集体的长拳展示；能知道技术动作的规格要求，懂评价、会欣赏；套路展示动作舒展、节奏鲜明，精神、气势饱满           |
| 4.0 | 能熟练掌握所学知识与技能，并能进行动作组合或小套路创编；能在校内外进行个人或集体的长拳展示或比赛；能较好地展示出长拳的运动特点，体现出武术的精气神                                           |

二、舞龙技能分级建议

舞龙技能分级建议以本教材呈现的技术内容为参考，主要从不同水平对应的技术内容、技术运用、小组配合、展示水平等方面，分层次、递进式设置分级建议，为教师把握不同阶段学生运动技能的具体表现提供参考，便于教师从整体认识舞龙专项技能的逐步形成与发展过程，并根据学生的实际情况选择适宜的教学内容，促进学生舞龙专项技能的逐步提升（表 6-2-2）。

表 6-2-2 舞龙技能分级建议

| 级别  | 特征描述                                                                                                     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.0 | 舞龙初学者，包括初次接触舞龙的人                                                                                         |
| 1.5 | 能基本做到礼仪规范、精神饱满；能基本掌握 2 种舞龙持龙方法、2 种基本步法；能与同伴配合一起进行舞龙的游戏比赛                                                 |
| 2.0 | 能基本掌握游龙类直（曲）线行进、走（跑斜）圆场和越障碍行进等动作；能够与同伴合作，连续完成至少 3 种游龙类的组合练习；能进行游龙类组合展示；能做到方法正确、配合协调                      |
| 2.5 | 能基本掌握 3 种 8 字舞龙类动作和 2 种组图造型类动作；能与同伴协调配合，连续完成至少 5 次 8 字舞龙和组图造型的组合练习；能进行 8 字舞龙及组图造型类组合展示；能做到动作连贯、流畅，龙体基本饱满 |
| 3.0 | 能熟练掌握游龙类、8 字舞龙类及组图造型类动作组合；能与同伴配合将所学内容进行简单的动作组合创编，形成舞龙小套路；能在班级内进行舞龙小套路的展示；能做到配合默契、龙体饱满，能体现团队精神            |





续表

| 级别  | 特征描述                                                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.5 | 能基本掌握 3 种穿腾类动作和舞龙套路；能与同伴协调配合，连续完成至少 5 次穿腾类动作，并能相互协作完成舞龙主题活动；能在校内进行舞龙套路的展示或比赛；能做到动作规范、演练熟练、配合协调、精神饱满 |
| 4.0 | 能熟练掌握舞龙套路；能与同伴配合，运用所学知识与技能进行舞龙套路创编；能参加校内外的舞龙展示或比赛；能较好地体现出舞龙的精气神                                     |

三、中国式摔跤技能分级建议

中国式摔跤技能分级建议以本教材呈现的技术内容为参考，注重技术的整体性和结构性，同时以技术掌握数量的逐步丰富、技术掌握熟练度的逐步提高、技术运用能力的逐步提升、实战能力的逐步形成为指引，分层设置技能分级建议。为教师把握不同阶段学生运动技能的具体表现提供参考，便于教师从整体认识，并在实践教学中把握学生的中国式摔跤运动技能水平，根据学生实际情况选择适宜的教学内容，实施分层教学，促进学生中国式摔跤专项技能的形成与提升（表 6-2-3）。

表 6-2-3 中国式摔跤技能分级建议

| 级别  | 特征描述                                                                                                   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.0 | 中国式摔跤初学者，第一次以身体运动的形式习练中国式摔跤                                                                            |
| 1.5 | 能基本掌握中国式摔跤的跤架、把位；正确掌握中国式摔跤向前、向后的倒地技术以及 3 种手法、3 种步法、2 种摔法；能进行个人徒手练习与展示；能够做到安全倒地                         |
| 2.0 | 能熟练运用中国式摔跤的跤架、把位；能够熟练掌握所学中国式摔跤的倒地和滚翻技术以及 3 种手法、3 种步法、2 种摔法；能进行个人徒手及双人配合练习；能进行手法、步法的小组交流与展示；能够做到动作协调、连贯 |
| 2.5 | 能熟练运用所学的各种自我保护性技术，掌握 4 种抢把、拆把手法和 5 种摔法及其运用；能熟练进行个人徒手及两人配合练习；能进行摔法的小组交流与展示；能做到力点明确、节奏清晰、保护同伴            |
| 3.0 | 能熟练运用抢把、拆把手法和 5 种摔法；能够运用至少 3 种基本摔法的两人配合练习；能进行单一技术的条件实战展示，能与体重相当的学生完成 1 分钟的抢手竞赛，能做到手法合理、步法清晰、摔法流畅       |
| 3.5 | 能掌握至少 10 种摔法和 3 种摔法组合；能够运用至少 5 种基本摔法的两人配合练习，初步建立技术运用与战术配合的意识；能进行多种技术的条件实战展示赛，能做到技术合理、战术得当、效果明显         |
| 4.0 | 能运用至少 12 种摔法和 3 种摔法组合；具备稳定的技战术意识；具有参加正式中国式摔跤教学比赛的能力，并获得至少 2 场比赛的优胜                                     |





### 第三节

## 中华传统体育类运动评价策略

《课程标准（2022年版）》明确指出：“评价的主要目的是对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，以判断课程目标达成度，给教师和学生提供即时、多元的有效反馈，促使学生更积极地学与教师更有效地教。”根据这一要求，教师对学生的评价应注重对学习行为进行有效观察并科学诊断，及时进行反馈并加以引导和激励，要注重过程性评价。通过教师评价、学生自评与互评等即时、多元的有效反馈方式，达到以评促学、以评促教的目的，激励学生更加积极主动地参与中华传统体育类运动项目的学练活动，促进学生核心素养的发展和提升，传承与弘扬中华优秀传统文化。中华传统体育类运动项目的评价策略与方法可参考以下建议，由教师根据实际情况确定。

### 一、过程性评价方式与建议

#### 1. 教师的即时评价

教师通过语言或行为对学生在课中表现出的积极态度、礼仪规范，学练和比赛中的勤奋行为、精神状态、集体意识等方面给予及时的表扬与肯定。如在舞龙课堂上，当小队认真放好龙具时，教师可以及时地表扬，“你们真棒，你们是真正的龙的传人”；当观察到动作做得标准或进步较大的队伍时，可以让他们进行示范，并给予积极的评价，“舞得真好”“进步真大”，以提升小队的整体自信心；也可以通过教师一个微笑，对学生鼓掌、竖大拇指等行为，表达对学生表现的肯定与赞赏。同时，对学生表现出的错误技能或行为等也应该在语言或行为上给予适时反馈，并加以引导，使其朝着正确的方向发展。如在长拳课堂上，当学生将要踢中靶时，持靶学生突然躲开，教师要立即告知其行为的安全隐患和可能造成的后果，并引导学生不惧怕对抗，能够具有为同伴付出的精神。

#### 2. 学生的自评与互评

让学生具有鉴赏所学中华传统体育项目的方法与能力，能够对自己的技术动作或整体表现作出客观评价并能够客观、公正地对同伴的技术水平以及课程学习的态度与表现作出合理评价。在促进课程目标达成的同时，促进学生发现自我、增强自信、尊重他人、协作互助等素养的全面提升。

#### 3. 其他方式的评价

通过对学生课内学习、展示、比赛、课外作业、课外体育锻炼情况，以及礼仪行为规范等信息的收集和记录，实施多层次全覆盖的过程性评价。可以通过作业的布置与检查，观察学生知识技能掌握及运用情况，如礼仪规范日常化、互帮互助经常化等。可以通过比赛课、游戏比拼等多种方式比礼仪规范与应用、比动作规格与方法、比数比速





比高、比个人技能水平、比团队协作等，评价学生学习效果，并做好记录。

二、结果性评价内容结构与评价标准

期末总评可考虑以比赛和展示相结合的方式进行，基本功及体能发展等应注意与平时考评记录相结合。如以比赛或展示方式进行，可安排 1~1.5 课时。也可单独安排技术考评，考评可在各技术环节学习后期随堂进行，也可安排到期末集中评价，占 0.5~1 课时。期末成绩主要从运动能力、体育品德、健康行为三个方面进行评价。

第四节 中华传统体育类运动评价表示例

在完成中华传统体育类运动项目大单元学习后应开展学习情况总体评价，对标学业质量合格标准，检验学生核心素养达成度。教师应结合学生的课堂表现、作业情况、真实比赛情境中的表现等进行总体评价，既要体现核心素养在运动能力、健康行为、体育品德等方面的达成度，又要依据不同项目的运动技能表现，以及在不同水平上学生核心素养发展侧重点的不同进行综合评定。建议运动能力权重占比 60%，健康行为占比 20%，体育品德占比 20%。

评价可通过平时的比赛课、展示课，或者期末的展示或比赛等形式，在比赛中评价、在展示中评价。教师在总体评价时要坚持学生自评、互评和师评相结合的原则。可以采用在线评价的方式，分发在线评价量表给学生，让学生自主完成对自评内容的打分，小组内互相完成互评内容的打分，最后由教师进行师评内容的打分，并整理形成完整的评价表。中华传统体育类运动项目的学习评价是体育与健康课程评价的组成部分，教师要结合体育与健康课程的其他学习内容对学生某一阶段的核心素养发展情况作出综合性整体评价。表 6-4-1 提供长拳水平二评价表示例，仅供参考。

表 6-4-1 长拳水平二评价表示例

| 评价内容 | 评价维度       | 参考标准                                                | 评价方式    | 是否达到 |
|------|------------|-----------------------------------------------------|---------|------|
| 运动能力 | 体能状况       | 达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》相应年级要求的合格水平                 | 师评      |      |
|      | 运动认知与技战术运用 | 说出长拳项目的基本文化知识、礼仪要求及动作术语；结合长拳运动技能分级 1.5、2.0 建议进行技术评价 | 自评 + 师评 |      |





续表

| 评价内容 | 评价维度          | 参考标准                                           | 评价方式  | 是否达到 |
|------|---------------|------------------------------------------------|-------|------|
| 运动能力 | 体育展示或比赛       | 可以单独或与同伴一起完成武术健身操、五步拳的展示或比赛；每学期观看不少于8次的武术比赛或表演 | 自评+师评 |      |
| 健康行为 | 体育锻炼意识与习惯     | 运用所学长拳相关技能进行课外体育锻炼，每周自主学练3次（每次至少0.5小时）         | 自评+师评 |      |
|      | 健康知识与技能的掌握和运用 | 在长拳学练与攻防演练中，做好运动损伤预防与自我保护                      | 自评+师评 |      |
|      | 情绪调控          | 调控展示或比赛中的情绪变化，在教师或同伴的帮助下，可以保持情绪稳定              | 互评    |      |
|      | 环境适应          | 适应展示或比赛的情境，融入团体                                | 互评    |      |
| 体育品德 | 体育精神          | 敢于竞争，勇于对抗，不怕困难，团结协作                            | 自评    |      |
|      | 体育道德          | 武术礼仪与行为规范，游戏、展示或比赛中遵守规则、尊重对手                   | 互评+师评 |      |
|      | 体育品格          | 自信地展示自我，文明礼貌，能正确看待比赛胜负                         | 自评+师评 |      |
| 整体评价 | 教师评语：         |                                                |       |      |



## 第七章

# 中华传统体育类运动教学计划的设计与示例

中华传统体育类运动的教学设计是以《课程标准（2022年版）》为依据，以培养学生体育学科核心素养为目标，根据中华传统体育类运动的项目特征，对教学活动各种要素作出有序安排并制订教学方案的一系列活动。大单元教学是全面育人理念与整体教学思路的更新，是在核心素养导向下，以引领性的学习主题为指向，整合结构化的学习内容，设定可观测的学习目标，为学生创设真实情境和学习任务，在学练和比赛活动中促进学生全面发展。课时教学计划展现了一堂课的设计思路、方法以及教学中的主要环节等重要内容，为广大体育教师提供借鉴的示例，以新课标、新理念为依据设计课时计划以及指导教学实践。“凡事预则立，不预则废”，合理设计教学计划并付诸实施，是体育教师开展教学工作的基本规范，也是提高课堂教学质量的重要保证。

### 第一节

## 中华传统体育类运动大单元教学计划的设计要点

《课程标准（2022年版）》在教学建议中明确指出，要“设计专项运动技能的大单元教学”。大单元教学是把某个运动项目的教材内容集中、连续地安排在一个时间段内，进行相对系统、完整的教学，使学生通过连贯、完整、系统的学练过程，掌握所学运动专项的技战术。一个大单元教学一般不少于18课时。采用大单元方式学练中华传统体育运动，有利于学生深刻理解中华传统体育运动的健身、教育和文化价值，熟练掌握所学运动项目的知识与技能，提高学生对中华传统体育运动的认知，增强民族自尊和文化自信。

### 一、围绕核心素养，设置大单元目标

大单元学习目标是通过单元教学过程最终要达到的预期结果。大单元教学设计要





以体育学科核心素养为导向,根据中华传统体育项目的特点及价值,紧紧围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面设置单元学习目标。教师要认真分析体育学科核心素养的内涵和行为表现要点,结合所教项目的育人价值,综合考虑学生运动能力水平和大单元教学特点,把核心素养内容显性化、具体化,合理设置单元学习目标。

中华传统体育类运动历史悠久,文化内涵丰富,讲究礼仪道德,教师在设置大单元目标时,要突出中华传统体育项目独特的教育价值,以专项运动技能的学练为基本载体,在专项知识和技能的学练过程中,有机融入礼貌待人、相互尊重、吃苦耐劳、积极进取、团结协作等健康行为和体育品德的培养,促进学生运动能力、健康行为和体育品德等核心素养的全面形成与发展。

## 二、优选教学内容,关注学生需求

要通过大单元教学使学生对中华传统体育项目有所了解并掌握其基本技术,为深入学练奠定基础,就需要教师深入钻研所学项目运动技能的特点、难度及其价值,根据学生运动能力水平和体育学习需求,优先安排所学项目的核心内容。核心内容是指项目中最基本、最重要、最常用的知识与技术。如长拳的基本手型、步型、腿法,动作组合和简单套路;舞龙的直线行进游龙、曲线行进游龙等,都是大单元教学应该优先安排的内容。另外,选择教材内容除了要考虑知识与技能本身的难易度和系统性,还要充分关注学生的体育学习需求,使教材内容的安排有利于学生对该项目知识技能的结构化理解,有利于学生进行完整练习和组合练习,有利于学生及早参加该项目的展示或比赛活动,以激发学生的运动兴趣,提高他们参与该项目学练活动的主动性和积极性。

## 三、编排教学进度,尊重学习规律

教学进度是指教学进展的程度,具体来说就是某个课时教什么内容的教学进程。合理编排教学进度是单元教学设计的重要内容之一。教师在编排大单元教学进度的时候,一是要考虑所学内容的难易度和关联性,做到由易到难,循序渐进。如学练舞龙要先练直线行进游龙,再练曲线行进游龙;长拳要先学手型、步型和拳操,再学套路等。二是要考虑所学内容在项目中的重要程度,重点内容要多安排课时,帮助学生较好地掌握和运用所学内容。如安排长拳的教学进度时,要保证有足够的课时学练和复习巩固完整套路,使学生能够熟练完成所学套路并参与展示或比赛。三是要考虑相关知识的导入,如将本项目的起源与发展、主要比赛规则、观赏比赛方法等有机融入技能学练过程中。另外,还要考虑安排本单元学习结束时考核或测试的内容,以便了解与评价学生本单元学习目标的达成情况,不断改进教学工作。



#### 四、强化体能练习，增进学生健康

《课程标准（2022年版）》要求每课时都要安排10分钟左右的体能练习，以促进学身体能的发展。因此，在设计大单元教学时，教师除了要优选教材内容、合理安排教学进度，还要根据教材内容特点、学生体能发展水平和素质发展敏感期等因素，精心设计每节课的体能练习内容。体能发展练习的设计要充分考虑所学专项的体能需要，采用富有中华传统特色的基本功练习发展专项体能。此外，还要考虑安排具有多样性、趣味性、补偿性和整合性的体能练习，以促进学身体能的全面发展。具体安排要根据所学专项的特征和课堂的主要练习内容等因素确定。如某一课时的教学内容是长拳的步型和跳跃动作练习，由于腿部负担较重，可以采用富有趣味性的冲拳击靶和多样化的腰腹力量练习，以缓解下肢疲劳，促进学身体能全面发展。

#### 五、规划竞赛活动，提高运用能力

竞赛活动是真实情境下运用技战术的重要场景，是激发体育课活力的重要手段，是落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，培养学生体育品德的有效途径。在设计单元教学计划时，教师要树立“课课有赛”的意识，根据学生年龄和所学中华传统体育类运动项目的特点，巧设灵活多样的竞赛活动，提高学生技战术的运用能力，促进体育核心素养的形成与发展。

在设计课堂竞赛活动时，教师不要拘泥于竞技体育的竞赛概念，而应把课堂竞赛活动拓展理解为有竞争情境、有规则约束、有胜负之分的多样化活动，如竞赛性游戏、对抗性练习、展示与表演、竞争性体能练习等，这样就可拓宽竞赛活动的设计思路。如在长拳教学中，热身活动环节可以组织发展反应速度、集中注意力的冲拳击掌小游戏；技能学练环节可以组织进行以小组为单位的展示或表演赛；体能课课练环节可以组织开展“比比看”“谁更强”之类的活动激励学生刻苦锻炼等。

## 第二节

### 中华传统体育类运动大单元教学计划的设计与示例

中华传统体育类运动大单元教学计划的设计示例，旨在为教师制订大单元教学计划提供参考，使其更好地理解和贯彻《课程标准（2022年版）》的精神及要求，厘清大单元教学设计的步骤和方法。教师可以根据教学实际，对示例中提供的教学内容、学练活动、比赛活动、学习表现等进行必要的调整。本册教材以长拳项目为例，整体规划三个水平的大单元教学计划，注重水平之间的逻辑衔接与阶段递进，水平二、水平三提供



18 课时大单元示例，水平四提供 36 课时大单元示例。同时，舞龙、中国式摔跤项目以数字资源的形式呈现，一并供教师参考。

一、长拳水平二大单元教学计划的设计与示例

(一) 设计思路

从长拳的基本手型、步型、手法以及基本腿法练习入手，采用游戏、展示、比赛等多样化、趣味化的组织形式，激发学生学练长拳的兴趣。坚持课课有技能学习，课课有竞赛活动，课课有体能锻炼，帮助学生初步认识长拳，掌握长拳的基本技术动作、武术健身操和五步拳套路，培养学生敢于展示自我、勇于挑战、积极进取、自信自强的精神（图 7-2-1）。

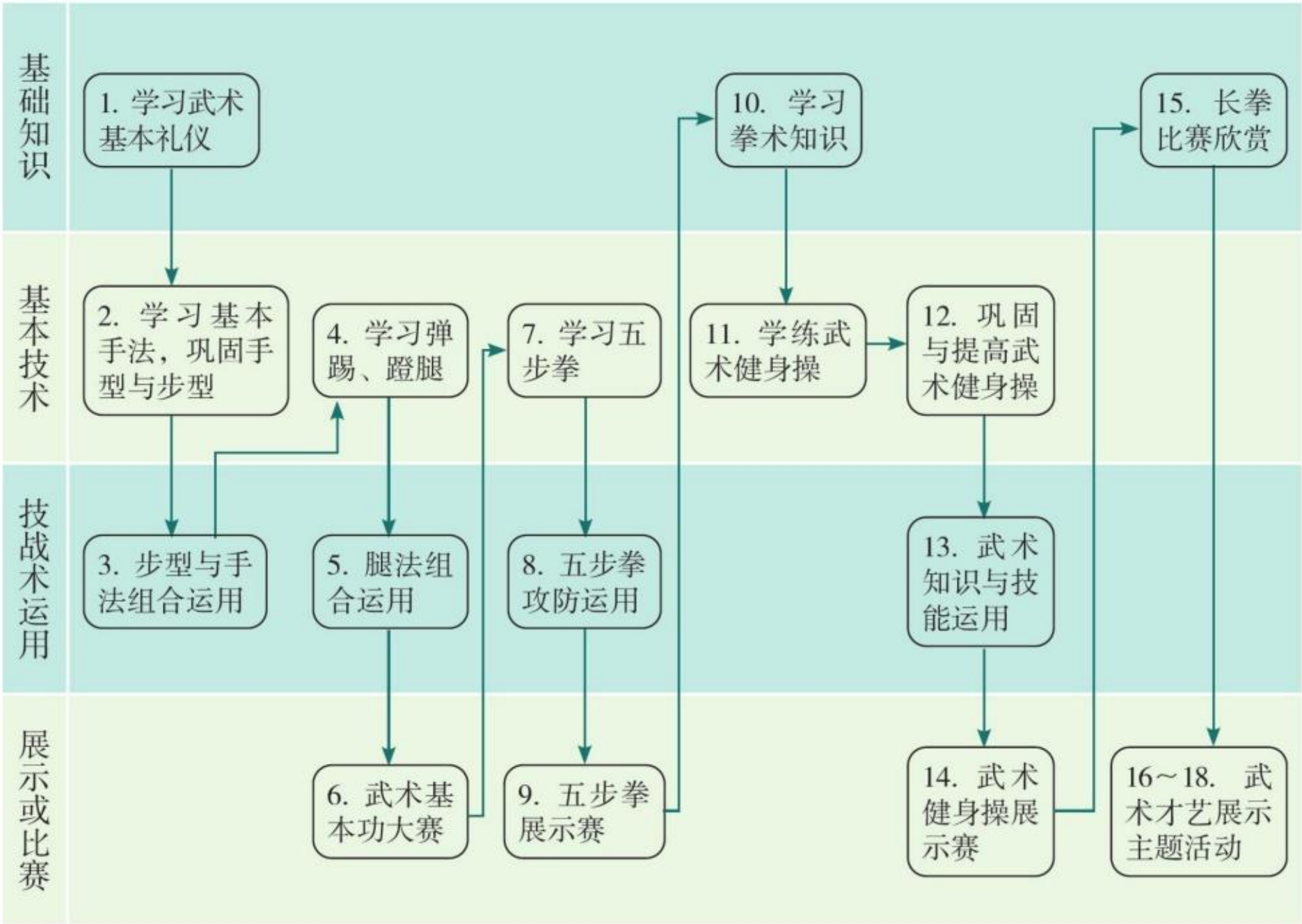


图 7-2-1 长拳水平二大单元教学计划主要内容结构图





(二) 设计示例 (表 7-2-1)

表 7-2-1 长拳水平二大单元教学计划示例

| 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：了解武术礼仪与规范，做出正确的抱拳礼，能够说出长拳基本动作术语；学习和掌握长拳的基本手型、步型、手法、腿法、简单组合动作及专项体能练习方法；能够在游戏、展示或比赛中正确运用所学技能，熟练掌握五步拳和武术健身操；积极参加体能练习，发展肌肉力量、柔韧性、位移速度、协调性、灵敏性、平衡能力等体能 |                                                                                                      |                                                                    |                                          |
|      | 2. 健康行为：穿着适合运动的服装与鞋子参加长拳学练活动，有安全运动的意识；能够与同伴相互配合完成教师布置的练习；感受并能表达练习中的情绪变化，体验运动乐趣                                                                            |                                                                                                      |                                                                    |                                          |
| 课时   | 3. 体育品德：通过学练长拳提高对中华传统体育文化的认知；在提示和指导下能够使用武术基本礼仪向教师、同伴行礼；练习中认真刻苦，遵守纪律，尊重同伴，文明礼貌，修养武德规范                                                                      |                                                                                                      |                                                                    |                                          |
| 课时   | 主要内容                                                                                                                                                      | 学练活动                                                                                                 | 比赛活动                                                               | 学习表现                                     |
| 1    | 1. 学习武术基本礼仪<br>2. 学习长拳动作术语等基础知识<br>3. 学习基本手型、步型                                                                                                           | 1. 教师结合视频或图片介绍长拳，讲解武术基本礼仪，并带领学生实践抱拳礼<br>2. 教师示范并介绍基本手型、步型<br>3. 练习手型、步型，相互观察纠错<br>4. 体能练习：正压腿、侧压腿、压肩 | 手型变换游戏：石头剪刀布<br>拳代表锤，掌代表布，勾手代表剪刀，两人一组做石头剪刀布游戏                      | 能够说出基本手型和步型的名称，正确做出所学手型和步型；积极参加游戏活动并遵守规则 |
| 2    | 1. 复习与巩固基本手型、步型<br>2. 学习基本手法                                                                                                                              | 1. 复习与巩固基本手型、步型<br>2. 教师示范讲解长拳基本手法，学生模仿学练冲拳（推掌）、劈掌<br>3. 冲拳（推掌）、劈掌击靶练习<br>4. 体能练习：压腿、压肩、快速冲拳打靶       | 步型变换游戏：石头剪刀布<br>可结合节奏跳跃运动进行游戏。<br>马步代表布，弓步代表剪刀，并步代表石头，两人一组做石头剪刀布游戏 | 掌握所学手法动作，积极参与体能练习；按照规则要求进行游戏活动           |



续表

| 课时 | 主要内容                              | 学练活动                                                                                                             | 比赛活动                                                                 | 学习表现                                                |
|----|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 3  | 1. 复习基本手法<br>2. 步型与手法组合运用         | 1. 复习与巩固冲拳（推掌）、劈掌<br>2. 步型与手法组合运用：马步推掌+弓步冲拳，左右双向练习；左右歇步冲拳<br>3. 两人攻防配合练习：马步格挡+弓步冲拳<br>4. 体能练习：压腿、快速冲拳（推掌）        | 计时击靶比多赛：以个人或小组的方式进行比赛，30秒冲拳或推掌击靶，以击靶次数多的个人或小组为胜                      | 能掌握动作组合及其运用；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 |
| 4  | 1. 学习弹踢、蹬腿<br>2. 腿法与步型组合运用        | 1. 教师讲解屈伸性腿法；示范弹踢、蹬腿；学生模仿学练<br>2. 腿法与步型组合运用：3步冲拳+弹踢+马步架打（左右双向练习）<br>3. 体能练习：压腿、弹踢（蹬腿）踢靶                          | 踢靶对抗赛：单腿或左右快速弹踢（蹬腿），30秒踢靶，以击靶次数多的个人或小组为胜                             | 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  | 1. 腿法组合运用<br>2. 步型与手法组合：歇步冲拳+仆步穿掌 | 1. 引导学生将基本腿法串联成组合练习，如弹踢+蹬腿+马步冲拳等<br>2. 步型与手法组合运用：歇步冲拳+仆步穿掌（左右双向练习）<br>3. 体能练习：压腿、弹踢（蹬腿）踢靶                        | 腿法组合展示赛：以小组为单位进行腿法组合创编并进行展示，教师给予即时评价，同时注重引导学生自评、互评                   | 能够完成腿法的组合练习；积极出谋划策，与同伴合作完成组合创编，并自信地进行展示；认真参加体能练习    |
| 6  | 武术基本功大赛                           | 1. 教师介绍比赛的规则和方法<br>2. 全能挑战赛：设3个规定项目，依次进行比赛，采用积分的方式评定成绩<br>3. 单项挑战赛：步型比时长、踢靶比次数、腿法组合比创编等<br>4. 小组积分赛：5人一组，设3个规定项目 | 武术基本功大赛：全能赛和单项赛以个人为单位，小组赛为积分挑战赛；教师根据学生实际完成动作的情况设置相应的等级标准和称号，引导学生进行挑战 | 了解比赛规则，勇于挑战自我，并能够鼓励其他同伴，相互支持，能够情绪稳定地面对比赛中的胜负        |





续表

| 课时 | 主要内容                        | 学练活动                                                                                                                               | 比赛活动                                                                    | 学习表现                                                           |
|----|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 7  | 学习五步拳                       | 1. 教师讲解手型、步型、手法、腿法的动作组合与套路形成,并示范五步拳套路<br>2. 学练五步拳完整套路<br>3. 体能练习:静态步型及转换、变向折返跑                                                     | 分组展示:小组进行五步拳展示,教师给予即时评价,同时注重学生自评、互评                                     | 对动作组合以及武术套路有初步的认识;基本掌握五步拳动作,能够与同伴一起演练                          |
| 8  | 1. 复习与巩固五步拳<br>2. 五步拳攻防运用   | 1. 复习与巩固五步拳套路<br>2. 单势攻防运用。教师讲解攻防含义,提示练习要点,进行双人配合的单势击靶练习<br>3. 攻防演练。如弹踢+马步冲拳,甲做右弹踢,乙撤步左手拍击防守,甲马步冲拳,乙撤步右手格挡<br>4. 体能练习:冲拳打靶、弹踢踢靶    | 拉手跤对抗赛:四两拨千斤巧用力。可采用个人的对抗赛或3~5人一组的小组赛,采用三局两胜制或五局三胜制                      | 能与同伴相互合作、团结友爱进行攻防运用的练习;合理运用抱拳礼或鞠躬礼,表达对同伴的感谢;攻防练习积极、投入;认真参加体能练习 |
| 9  | 五步拳展示赛                      | 1. 教师介绍展示赛的规则与方法,指导学生从动作规格、精神状态等方面关注展示选手的表现<br>2. 小组赛:以小组为单位,分组展示五步拳<br>3. 个人赛:各组选拔最佳选手展示五步拳<br>4. 体能练习:立卧撑、变向跑                    | 展示赛:要有入场、敬礼、演示、退场等环节,创设接近正式武术比赛的情境。安排学生担任裁判员,根据动作演练水平给予评分               | 能够以最佳的状态与小组同伴完成五步拳套路展示,敢于在表演中展示自我;能公平、公正地进行评判                  |
| 10 | 1. 学习拳术知识<br>2. 学习武术健身操1~3动 | 1. 教师介绍拳术基础知识,帮助学生正确认识武术拳种,拓展学生对中华武术丰富文化内涵的认知<br>2. 教师示范,学生观察模仿武术健身操1~3动(起势、拉伸运动、开合运动)<br>3. 分组练习,同伴之间相互学习和指导<br>4. 体能练习:压腿、压肩、接力跑 | 看谁反应快:两人一组,一人伸手掌,另一人冲拳击掌,伸掌者躲闪;击中或躲开者得1分;2分钟为一场,1分钟中场时进行攻防互换;每场累计得分高者为胜 | 了解拳术知识;在教师带领下能正确做出所学武术操动作;认真参加体能练习;能够正确对待游戏中的胜负                |



续表

| 课时 | 主要内容                                 | 学练活动                                                                                                                            | 比赛活动                                                      | 学习表现                                                     |
|----|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 11 | 1. 复习武术健身操 1~3 动<br>2. 学习武术健身操 4~6 动 | 1. 集体复习武术健身操 1~3 动<br>2. 教师示范，学生观察模仿武术健身操 4~6 动（踢腿运动、侧展运动、拧转运动）<br>3. 配乐练习，注重动作的节奏、力度与规范<br>4. 体能练习：接力跑                         | 对掌攻防对抗赛：斗智斗勇。个人的对抗赛，或 3~5 人一组的小组赛，采用三局两胜制或五局三胜制           | 在教师带领下正确做出所学拳的动作；认真参加体能练习；能够正确对待比赛中的胜负                   |
| 12 | 1. 巩固武术健身操 1~6 动<br>2. 学习武术健身操 7~9 动 | 1. 集体复习武术健身操 1~6 动<br>2. 教师示范，学生观察模仿武术健身操 7~9 动（俯仰运动、跳跃运动、收势）<br>3. 配合音乐进行整套练习，注重动作的节奏、力度、规范，不断完善与提高技术动作质量<br>4. 体能练习：压腿、压肩、立卧撑 | 武术健身操展示：小组展示，相互观摩、相互点评                                    | 基本掌握武术健身操动作，能够按照要求与同伴合作练习并进行展示；认真参加体能练习                  |
| 13 | 武术知识与技能运用                            | 1. 教师指导学生将所学的武术礼仪、比赛评价、观赏要点、武术技能等综合运用并呈现在比赛中<br>2. 分组进行武术健身操展示赛的讨论与排练，准备参加下课时的展示赛<br>3. 体能练习：压腿、弹踢踢靶、立卧撑                        | 武术健身操模仿游戏：照镜子。两人一组面对面，一人做武术健身操，另一人镜面模仿跟做；两人相互观察、相互学习、相互评价 | 能独立且熟练地完成武术健身操，练习中乐于表现自我，并能将礼仪贯穿始终；动作质量有所提高，能够有意识地表现出精气神 |
| 14 | 武术健身操展示赛                             | 1. 教师介绍比赛的规则与方法<br>2. 小组赛：以小组为单位，分组进行展示<br>3. 个人赛：各组选拔最佳选手进行对抗展示，评选班级最佳选手<br>4. 体能练习：压腿、压肩、原地步型转换                               | 安排学生担任裁判员，根据各队的整体表现，从动作规格、精气神表现、衣着与队伍整齐度等方面评分             | 能够自信、完美地进行武术健身操展示，能够客观、公正地评价自己以及别人的表现，在比赛中体验乐趣           |





续表

| 课时    | 主要内容                                                                                                                                                                            | 学练活动                                                                                                                    | 比赛活动                                                                                  | 学习表现                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 15    | 1. 长拳比赛欣赏<br>2. 分组练习与讨论                                                                                                                                                         | 1. 教师带领学生观赏长拳比赛视频，同时讲解欣赏长拳比赛要点<br>2. 分组练习五步拳、武术健身操<br>3. 小组讨论与筹备武术技艺展示主题活动                                              | 武术拳操表演赛：分组展示，学生自评、互评，教师点评                                                             | 知道怎样欣赏长拳比赛；能够独立、流畅、有力地完成五步拳套路、武术健身操，乐意在表演中展示自我 |
| 16~18 | 武术技艺展示主题活动及大单元评价                                                                                                                                                                | 1. 开幕式：武术健身操大会演<br>2. “文武兼备、爱国尚武”<br>（1）武术故事会（讲述武术人物故事）<br>（2）生活礼仪展示（拍摄生活礼仪短片）<br>（3）武术技艺大比武（展示个人基本功风采）<br>3. 闭幕式：颁奖与总结 | 集体会演、个人才艺展示、小组作品拍摄与创编，评选出优秀个人奖、优秀作品奖、最佳创意奖，弘扬传统体育文化，展现尚武精神风采；根据学生在主题活动中的表现进行大单元学习综合评价 | 积极参与主题活动，能与伙伴共同完成才艺展示内容的创作，认真展示，争取优异成绩         |
| 作业设计  | 1. 利用课余时间，每周练习3次所学拳操，不断提高熟练程度和动作质量<br>2. 运用长拳基本技术、武术专项体能练习方法进行课外锻炼，带动同伴或家人一起参与，将健身生活化，不断提升体质健康水平<br>3. 利用家长空闲时间，向他们自信地展示所学的武术健身操和五步拳<br>4. 通过电视、互联网或其他媒体观看长拳比赛或表演，提升对武术的理解和观赏能力 |                                                                                                                         |                                                                                       |                                                |
| 单元评价  | 参见评价表示例表6-4-1，评价标准参见表6-1-1、表6-2-1中相应内容                                                                                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                       |                                                |
| 单元反思  | 核心素养方面的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述                                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                       |                                                |
|       | 教学心得：根据学生的学练赛落实情况行总结                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                       |                                                |
|       | 改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛效果提出改进措施                                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                       |                                                |



二、长拳水平三大单元教学计划的设计与示例

(一) 设计思路

在水平二的基础上，本单元的设计在内容、难度等方面有所提升，围绕大单元核心教学内容少年拳第一套，增加了仆步抡拍、插步翻腰等武术基本功动作，用于发展专项体能，并设计了直摆性、击响性等基本腿法，在不断丰富教学内容的同时，注重基本动作的组合与运用，以及“打练并进”教学策略的贯彻，强化双人的攻防与对抗意识，帮助学生了解所学长拳动作的攻防作用，提高学练兴趣，学以致用。运用多样化、常态化的课堂展示或比赛活动，为学生提供展示和运用技能的平台，促进学生技能运用能力的提高，提升学生对武术精气神的理解力和表现力（图 7-2-2）。

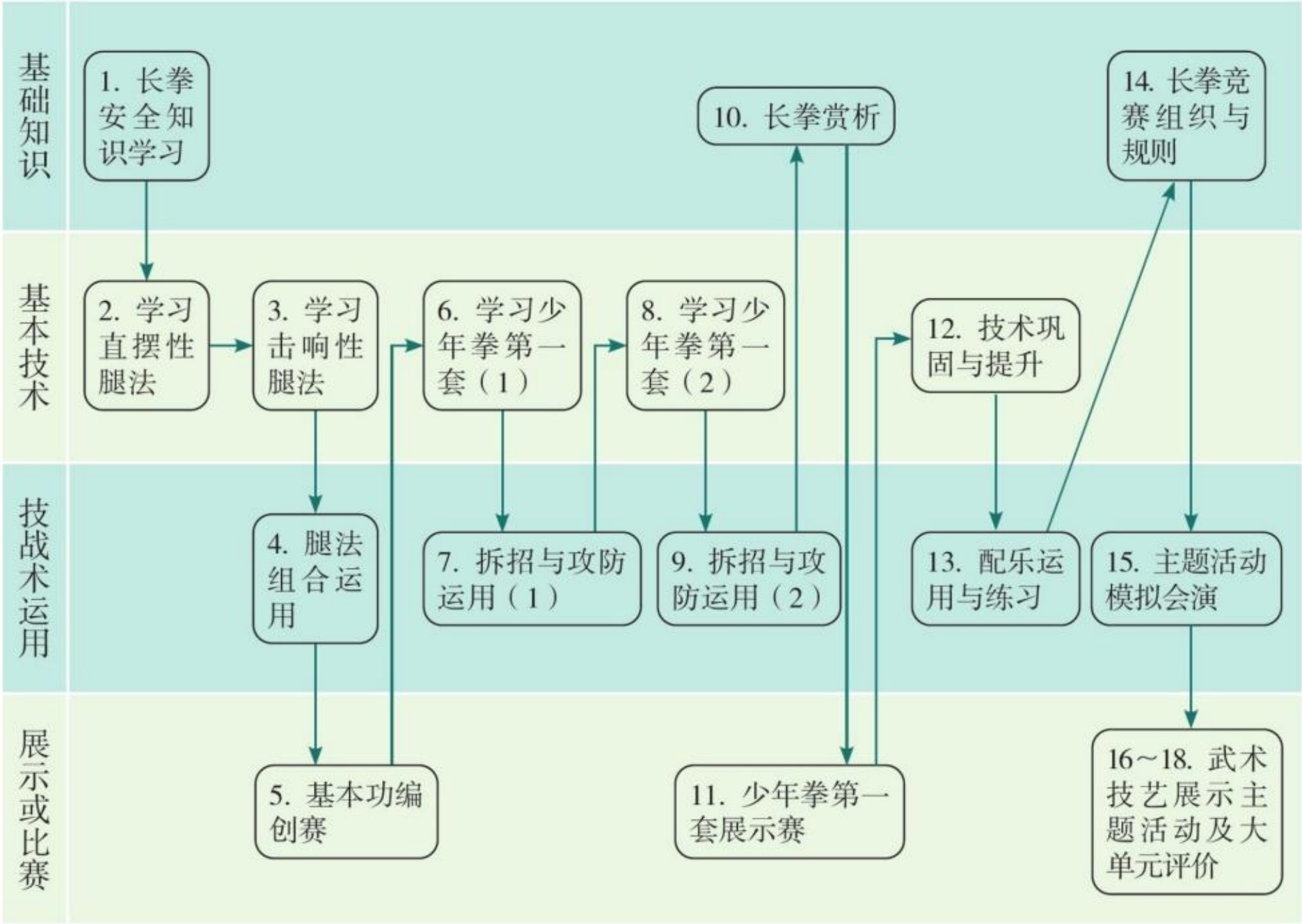


图 7-2-2 长拳水平三大单元教学计划主要内容结构图





(二) 设计示例 (表 7-2-2)

表 7-2-2 长拳水平三大元教学计划示例

| 单元主题 | 领悟长拳，理解攻防，强化武术技能，增强文化自信                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |                                                          |                                                      |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 单元目标 | <div>1. 运动能力：了解长拳竞赛规则及攻防安全知识，会评判和赏析长拳表演或比赛；知晓所长拳基本动作的要点，熟练完成少年拳第一套，能运用所学基本功和套路参与展示或比赛；积极参加体能练习，发展肌肉力量、柔韧性、位移速度、协调性、灵敏性、平衡能力等体能</div> <div>2. 健康行为：会主动热身，能够预防与处理常见运动损伤；具有安全运动的意识和行为，知道什么是点到为止；能和同伴配合完成双人或集体练习任务，体验长拳练习引发的积极情感，养成运用武术锻炼身体意识与习惯</div> <div>3. 体育品德：积极参与长拳的学练赛活动，深化对武术运动的认识；武德修养得到提升，在特定场合和时机能使用抱拳礼向教师、同伴或裁判行礼；在练习中表现出坚毅勇敢、不甘落后、团结合作、公平竞争、相互尊重等良好品质，不断增强自尊自信</div> |                                                                                                                                       |                                                          |                                                      |
| 课时   | 主要内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 学练活动                                                                                                                                  | 比赛活动                                                     | 学习表现                                                 |
| 1    | <div>1. 长拳安全知识学习</div> <div>2. 复习五步拳</div> <div>3. 仆步抡拍学练</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>1. 教师讲授长拳常见损伤及预防、攻防练习时的注意事项等安全知识</div> <div>2. 复习长拳步型、组合以及五步拳</div> <div>3. 体能练习：压腿、压肩、仆步抡拍</div>                                | 五步拳展示：动作完成较好的学生进行展示，表现出武术的精神，促进学生相互学习                    | 能说出所学的长拳安全知识；认真复习五步拳，基本学会仆步抡拍动作                      |
| 2    | <div>1. 巩固仆步抡拍</div> <div>2. 学习直摆性腿法</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <div>1. 教师讲解直摆性腿法，重点学练正踢腿，拓展侧踢腿、里合腿、外摆腿</div> <div>2. 直摆性腿法组合，如正踢腿+外摆腿+里合腿、正踢腿+外摆腿+里合腿+弓步推掌勾手（转身）</div> <div>3. 体能练习：压腿、压肩、仆步抡拍</div> | 腿功比拼：看谁踢得高。小组内比拼，推选代表进行角逐，学生自评与互评，教师点评动作质量，如速度快、精神足、动作美等 | 基本掌握所学腿法动作，认真、刻苦练习；积极参与体能练习，表现出不怕苦、不怕累的状态；仆步抡拍动作逐步熟练 |
| 3    | <div>1. 学习击响性腿法</div> <div>2. 学练插步翻腰</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <div>1. 教师讲解长拳击响性腿法，重点学练拍脚击响，拓展了解里合腿击响、外摆腿击响</div> <div>2. 拍脚组合练习，如拍脚+仆步抡拍，拍脚+仆步抡拍+虚步亮掌</div> <div>3. 体能练习：压腿、压肩、插步翻腰</div>           | 腿功比拼：看谁击得响。原地左右拍脚（双拍脚），比速度（快），比声音（响），比高度（到肩）             | 基本掌握所学腿法动作及组合，不怕手疼，敢于拍击；较熟练掌握仆步抡拍动作                  |



续表

| 课时 | 主要内容                                 | 学练活动                                                                                                                                 | 比赛活动                                                                                        | 学习表现                                                  |
|----|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 4  | 1. 巩固插步翻腰<br>2. 复习屈伸性腿法<br>3. 腿法组合运用 | 1. 复习屈伸性腿法：弹踢、蹬腿<br>2. 腿法动作组合综合运用，如正踢腿+外摆腿+里合腿+拍脚；弹踢+蹬踢+弓步架打；垫步+弹踢等，可进行左右对称练习，并引导学生进行组合创编<br>3. 体能练习：压腿、压肩、仆步抡拍、插步翻腰                 | 轮转速度挑战赛：仆步抡拍比多。小组或个人计数，30秒计时连续、左右仆步抡拍，看谁或哪组的完成度高且次数多                                        | 知道腿法组合运用的方法，能正确做出所学腿法组合动作；认真参加体能练习，插步翻腰逐步熟练，展现吃苦耐劳的精神 |
| 5  | 基本功编创赛                               | 1. 教师简要介绍比赛的规则与要求：以小组为单位编创至少包括5种腿法、3种步型、2种基本动作的集体基本功表演。引导学生关注队形的变换，腿法及其组合之间的衔接，集体练习的整齐度和精神面貌<br>2. 小组分别进行编创与练习<br>3. 体能练习：压腿、压肩、插步翻腰 | 分组表演展示：各小组分别进行集体基本功展示，学生互评，教师进行综合评价与总结                                                      | 积极参与小组的讨论与编排，主动出谋划策；能够自信展示，表现出良好的精神面貌                 |
| 6  | 学习少年拳第一套（1）                          | 1. 教师完整示范少年拳套路，激发学生兴趣<br>2. 学练少年拳第一套1~4动：预备势；（1）震脚架打；（2）蹬踢架打；（3）垫步弹踢；（4）马步横打<br>3. 体能练习：压腿、压肩、仆步抡拍、插步翻腰                              | 武术游戏：你抓我救。规定区域内，一人抓，其余人躲防，当难以逃脱时被抓者做出一个武术动作，表示脱险（未获救前不得改变动作姿势），其他被抓者与与之击掌表示获救。违规或被抓到则互换抓防角色 | 教师领做或提示下正确做出所学少年拳动作，积极参与游戏，遵守规则，体验到游戏乐趣               |
| 7  | 1. 攻防练习注意事项<br>2. 套路拆招与攻防运用（1）       | 1. 教师着重强调攻防安全注意事项<br>2. 教师简要介绍套路拆招，并进行已学少年拳第一套动作的攻防运用练习：（1）架打攻防练习；（2）蹬踢+弓步架打组合攻防练习<br>3. 体能练习：跪姿俯卧撑、连续冲拳击靶                           | 对掌攻防对抗赛：斗智斗勇。个人的对抗赛，或3~5人一组的小组赛，采用三局两胜制或五局三胜制                                               | 能安全地与同伴进行攻防练习，在练习和游戏中不惧对手，敢于对抗，在对抗中感受武术的魅力            |



续表

| 课时 | 主要内容                                                                           | 学练活动                                                                                                                                                                                                                                                          | 比赛活动                                                                                | 学习表现                                                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 8  | 学习少年拳第一套 (2)                                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 复习少年拳第一套 1~4 动</li> <li>2. 学习少年拳第一套 5~8 动: (5) 弓步撩掌; (6) 高虚步架打; (7) 跳步推掌; (8) 撩拳收抱; 收势</li> <li>3. 体能练习: 俯卧撑、定时快速踢腿</li> </ol>                                                                                      | 拉手跤对抗赛: 四两拨千斤巧用力。个人的对抗赛, 或 3~5 人一组的小组赛, 采用三局两胜制或五局三胜制                               | 能说出所学长拳套路的动作名称, 基本掌握所学动作; 积极参与体能练习和游戏, 遵守规则、尊重对手           |
| 9  | 套路拆招与攻防运用 (2)                                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 套路拆招与攻防练习                         <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 弹踢攻防练习</li> <li>(2) 垫步弹踢 + 马步横打攻防练习</li> </ol> </li> <li>2. 泡沫棒一攻一防练习: 躲闪、格挡; 双人对抗练习: 条件实战性攻防</li> <li>3. 体能练习: 连续冲拳击靶、弹踢踢靶</li> </ol> | 攻防对抗赛: 攻防兼备。双方右手持泡沫棒做刀 (攻), 左手持靶做盾 (防), 攻击可采用劈、扫动作, 有效击中得 1 分, 成功防守或双方互击不得分; 得分多者获胜 | 对攻防练习和对抗表现出兴趣并积极参与; 对练习伙伴心怀敬意与感谢, 表现出良好的武德修养               |
| 10 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 长拳赏析</li> <li>2. 复习少年拳第一套</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师介绍怎样欣赏长拳 (动作规格、演练水平、难度系数)</li> <li>2. 教师带领复习少年拳第一套</li> <li>3. 分组练习少年拳第一套, 提高动作质量</li> <li>4. 体能练习: 立卧撑、变向跑接力</li> </ol>                                                                                          | 分组展示: 各组完整展示少年拳第一套, 教师点评, 学生自评与互评                                                   | 知道怎样欣赏长拳和点评; 较熟练完成少年拳第一套, 动作质量有所提高; 能够自信地表达和展示自己           |
| 11 | 少年拳第一套展示赛                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师介绍展示赛的规则与要求, 着重强调小组集体展示的重点 (团结、精神、动作整齐)</li> <li>2. 小组赛: 以小组为单位, 分组进行展示</li> <li>3. 个人赛: 各组选拔最佳选手展示少年拳第一套, 评选全班最佳选手</li> <li>4. 体能练习: 立卧撑、跳绳</li> </ol>                                                           | 展示赛: 要有人场、敬礼、演示、退场等环节, 以接近正式武术比赛情境。设置学生裁判员, 根据动作演练水平给予评分                            | 乐于展示自我, 能够以最佳的状态与小组同伴完成少年拳第一套展示; 能客观、公平、公正地评价对手, 正确看待比赛的胜负 |



续表

| 课时 | 主要内容                          | 学练活动                                                                                                                              | 比赛活动                                                          | 学习表现                                              |
|----|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 12 | 技术巩固与提升                       | 1. 重复练习，提升少年拳第一套动作完成质量<br>2. 分组练习，改进与完善集体基本功编创，提升集体基本功演练水平<br>3. 体能练习：仆步抡拍、插步翻腰                                                   | 自编集体基本功展示：分组展示集体基本功，教师给予点评，学生互评                               | 少年拳第一套的完成质量得到进一步提升；自编集体基本功的编排得到完善，动作质量得到提高        |
| 13 | 配乐运用与练习                       | 1. 教师讲解武术表演配乐的作用（调整节奏，提高审美，感染观众，展现武术美）<br>2. 教师讲解配乐演练的注意事项，着重强调与音乐的配合以及动作的节奏<br>3. 少年拳第一套配乐练习<br>4. 自编集体基本功配乐练习<br>5. 体能练习：立卧撑、跳绳 | 班级集体展示：以班级为单位，集体展示少年拳第一套，教师从动作、节奏、整齐等方面进行点评                   | 能够自信、完美地进行少年拳第一套套路的展示；在展示中感受武术的美，体验武术文化           |
| 14 | 1. 长拳竞赛组织与规则<br>2. 主题活动技艺展示准备 | 1. 教师讲解长拳竞赛的组织与规则，并进行主题活动的准备与宣传，做好组织工作和任务分工<br>2. 主题活动技艺展示准备与练习：集体基本功编创、武术个人技艺展示<br>3. 体能练习：仰卧举腿、连续翻身跳                            | 个人技艺展示：为有个人才艺的学生提供舞台，在班级内进行展示，教师给予点评，学生互评，为能获得更好的个人才艺表演效果出谋划策 | 明确个人在主题活动中的角色与分工；能与同伴共同努力，不断提升集体基本功的展示效果，敢于展示个人技艺 |
| 15 | 主题活动模拟会演                      | 1. 根据主题活动开幕会演的任务分工，学生协调配合完成演练<br>2. 教师指导，集体合练。注重整齐、流畅，为主题活动集体会演做好充分准备<br>3. 体能练习：仰卧举腿、连续翻身跳                                       | 集体会演：根据开幕式演练要求，进行少年拳第一套集体会演；发现问题，不断改进，提升效果                    | 根据各自分工能尽职尽责、协作配合完成演练；会演展现出良好的气势和精神面貌              |





续表

| 课时    | 主要内容                                                                                                                                                                | 学练活动                                                                                                                                                              | 比赛活动                                                 | 学习表现                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 16~18 | 武术技艺展示主题活动及大单元评价                                                                                                                                                    | 1. 开幕式：少年拳第一套集体会演<br>2. “武功荟萃、才艺满堂”<br>(1) 吹拉弹唱说武术（武术融讲唱）<br>(2) 自编功法展特长（基本功编创）<br>(3) 情境设计巧攻防（预演法得当）<br>(4) 打靶踢靶满堂彩（比技术力量）<br>(5) 少年拳法强中强（套路争短长）<br>3. 闭幕式：颁奖与总结 | 集体会演、分组创编、个人展演，评出最佳个人，赛出最强小组；根据学生在主题活动中的表现进行单元学习综合评价 | 对武功荟萃展示活动表现出浓厚兴趣，积极准备并参加活动，展示个人学练水平，团结协作，勇于进取 |
| 作业设计  | 1. 利用课余时间，每周练习3次所学长拳动作与套路，提高动作质量，养成锻炼习惯<br>2. 开展历史故事分享、礼仪与生活情境演练小视频录制等，弘扬爱国尚武精神<br>3. 利用家长空闲时间，增加亲子互动，配合完成打踢靶练习，强化武术运用能力<br>4. 通过电视、互联网或其他媒体观看长拳比赛或表演，提升对武术的理解和鉴赏能力 |                                                                                                                                                                   |                                                      |                                               |
| 单元评价  | 参见评价表示例表6-4-1，评价标准参见表6-1-1、表6-2-1中相应内容                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                      |                                               |
| 单元反思  | 核心素养方面的表现：对学生运动能力、健康行为、体育品德三个方面的表现进行反思                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                      |                                               |
|       | 教学心得：对大单元教学的主要亮点和存在问题等进行反思                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                   |                                                      |                                               |
|       | 改进措施：根据学生核心素养表现和大单元教学存在的问题等提出改进措施                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |                                                      |                                               |



### 三、长拳水平四大单元教学计划的设计与示例

#### (一) 设计思路

本单元对于长拳知识与技能的学习逐步深化，在提升武术基本功练习的难度和挑战性的同时，学习少年拳第二套和健身长拳两个长拳套路。本单元的设计注重技术的运用，既重视动作组合及攻防的运用，又强调运用所学的知识与技能进行套路创编，尤其是通过主题活动，促进学生全面发展，深化学生对中华优秀传统文化的认知，增强民族自豪感。（图 7-2-3）

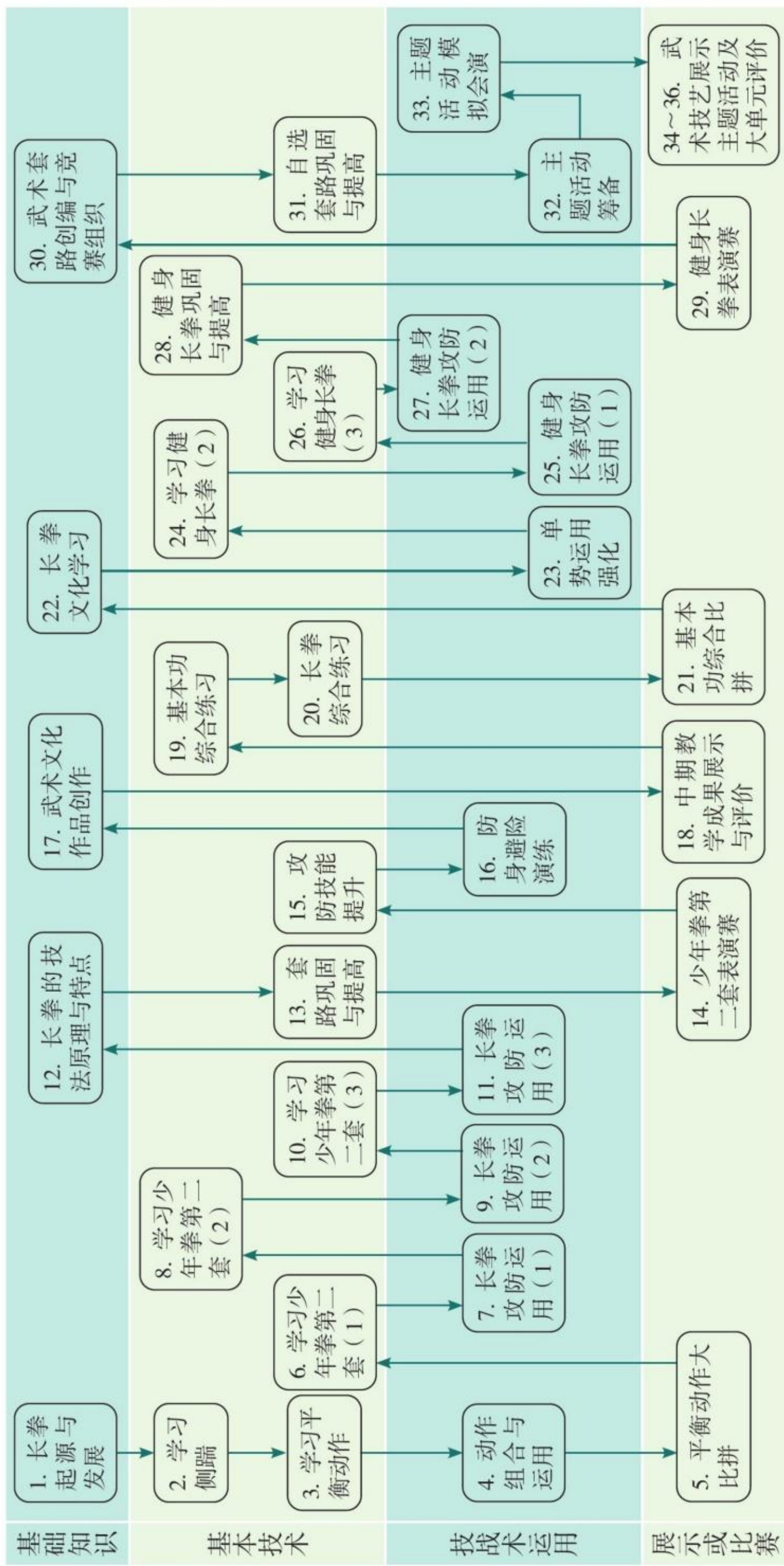


图 7-2-3 长拳水平四大单元教学计划主要内容结构图





(二) 设计示例 (表 7-2-3)

表 7-2-3 长拳水平四大单元教学计划示例

| 单元主题 | 深化武术认知, 弘扬传统体育, 增强民族自豪感                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                            |                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 单元目标 | <p>1. 运动能力: 了解长拳的历史起源与文化, 知晓长拳的技法原理与特点; 熟练掌握所学基本功、基本动作、组合动作和少年拳第二套、健身长拳, 并会攻防运用, 能够运用所学知识与技能进行长拳套路创编。通过长拳基本功和体能练习, 发展心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、位移速度、协调性、灵敏性等体能</p> <p>2. 健康行为: 自觉运用所学长拳基本功和套路进行身体锻炼, 具备防身避险的意识; 课堂学练赛中与同伴友好相处、和睦交往, 对抗性练习做到既能有效体验攻防又能确保安全; 养成练前做好准备活动, 练后积极恢复身心的意识与习惯</p> <p>3. 体育品德: 通过学练武术, 弘扬民族精神, 增强文化自信; 能将武术礼仪规范内化于心并灵活运用, 以彰显武术文化特质; 在长拳的学练、展示或比赛活动中能服从安排, 遵守规则、尊重裁判、尊重对手, 做到胜不骄、败不馁; 培养自立自强、沉着冷静、克制忍耐等良好的品质</p> |                                                                                                                  |                                            |                                                       |
| 课时   | 主要内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 学练活动                                                                                                             | 比赛活动                                       | 学习表现                                                  |
| 1    | <p>1. 长拳起源与发展</p> <p>2. 复习少年拳第一套</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>1. 教师简介长拳历史起源及发展</p> <p>2. 复习已学基本腿法、基本动作练习以及行进间步型组合, 如马步变弓步冲拳</p> <p>3. 复习少年拳第一套</p> <p>4. 体能练习: 压腿、仆步抡拍</p>  | <p>展示活动: 正踢腿、插步翻腰、仆步抡拍, 看谁动作规范、力量顺、气势足</p> | <p>知晓并能说出长拳历史及当下发展的情况; 认真完成基本功及少年拳第一套练习, 积极参与体能练习</p> |
| 2    | <p>1. 学习侧踹</p> <p>2. 巩固少年拳第一套</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>1. 直摆性、屈伸性腿法练习</p> <p>2. 学习侧踹, 并进行侧踹打靶及屈伸性腿法组合练习, 如弹踢+蹬腿+侧踹</p> <p>3. 巩固少年拳第一套</p> <p>4. 体能练习: 压腿、仆步抡拍、跳绳</p> | <p>分组展示: 展示少年拳第一套, 看哪组动作整齐、气势充沛、精神饱满</p>   | <p>基本掌握侧踹动作及用法, 能够熟练地演练少年拳第一套, 认真参与体能练习</p>           |



续表

| 课时 | 主要内容                     | 学练活动                                                                                                                            | 比赛活动                                                            | 学习表现                                         |
|----|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 3  | 1. 学习平衡动作<br>2. 学练抡臂砸拳   | 1. 击响性腿法练习，拍脚、里合击响、外摆击响<br>2. 学习抡臂砸拳，并与击响性等腿法进行组合练习，如拍脚+仆步抡拍+抡臂砸拳+高虚步亮掌<br>3. 教师简要介绍平衡动作，重点学练望月平衡，拓展了解燕式平衡<br>4. 体能练习：压腿、压肩、单腿跳 | 单腿跳接力赛：以组为单位，进行单腿跳的接力比赛，可要求学生前进时双脚不允许交换，折返后可换脚跳                 | 基本掌握望月平衡、抡臂砸拳，并能进行组合练习，积极参与体能训练和比赛，遵守规则、公平竞争 |
| 4  | 1. 动作组合运用<br>2. 学练腾空飞腿踢靶 | 1. 结合套路动作的组合运用，如抡臂砸拳+望月平衡；砸拳+侧踹；望月平衡+跃步（跃步后成仆步）<br>2. 学习腾空飞脚，待初步掌握后，结合踢靶练习<br>3. 体能练习：压腿、压肩、腾空飞腿踢靶                              | 腿功比拼：看谁踢得高。小组内比拼，推选代表进行决赛，腾空飞腿踢靶高度最高的选手获胜。学生相互学习，教师适时点评         | 能完成动作组合练习，基本掌握腾空飞脚及腾空飞腿踢靶，能相互配合、相互支持完成踢靶练习   |
| 5  | 平衡动作大比拼                  | 1. 教师讲解比赛规则与方法<br>（1）提膝平衡计时赛；（2）单脚平衡跳接力；（3）燕式平衡挑战赛<br>2. 体能练习：压腿、腾空飞腿踢靶                                                         | 计时赛、挑战赛以个人平衡持续时间久者获胜；接力以小组为单位，比拼哪一组完成接力所需时间最短；设置学生裁判员，协助教师组织与评判 | 在比赛中表现出坚持不懈、顽强拼搏的精神，与同伴协作配合，勇争第一             |
| 6  | 学习少年拳第二套（1）              | 1. 教师完整示范少年拳第二套动作，激发学生兴趣<br>2. 学练少年拳第二套1~4动：预备势；（1）抡臂砸拳；（2）望月平衡；（3）跃步冲拳；（4）弹踢冲拳<br>3. 体能练习：压腿俯卧撑、腾空飞腿踢靶                         | 拉手跤对抗赛：四两拨千斤巧用力。个人的对抗赛，或3~5人一组的小组赛，采用三局两胜制或五局三胜制                | 教师领做或提示下正确做出所学少年拳第二套动作；在游戏中对抗中知轻重、讲武德        |



续表

| 课时 | 主要内容        | 学练活动                                                                                                                                                                                 | 比赛活动                                                                            | 学习表现                                                    |
|----|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 7  | 长拳攻防运用(1)   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 复习少年拳第二套1~4动</li> <li>2. 教师强调攻防练习安全注意事项, 并进行(1)弹踢冲拳攻防练习,(2)跃步冲拳攻防练习</li> <li>3. 反应靶练习: 自由给靶, 见靶后迅速冲拳打靶</li> <li>4. 体能练习: 连续冲拳打靶</li> </ol> | 冲拳比多赛: 将学生分成两组进行游戏, 一组冲拳打靶, 另一组拿手靶并查数。计时10秒/20秒/30秒, 固定时间内完成次数多者为胜              | 对套路动作的攻防含义表现出兴趣并积极练习, 能安全地与同伴进行攻防练习, 在攻防练习中强化长拳动作方法与运用  |
| 8  | 学习少年拳第二套(2) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 复习少年拳第二套1~4动</li> <li>2. 学练少年拳第二套5~8动:(5)马步横打;(6)并步搂手;(7)弓步推掌;(8)搂手勾踢</li> <li>3. 体能练习: 压腿、正踢腿、侧踢腿</li> </ol>                              | 分组展示: 展示所学套路动作, 教师点评, 学生相互观摩、相互学习                                               | 基本掌握已学动作, 能在教师提示下正确做出动作, 自信展示, 认真参加体能练习                 |
| 9  | 长拳攻防运用(2)   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师强调攻防练习安全</li> <li>2. 套路拆招与攻防运用:(1)马步横打打靶练习;(2)并步搂手攻防练习;(3)搂手勾踢攻防练习</li> <li>3. 体能练习: 压腿、外摆腿、里合腿</li> </ol>                               | 攻防对抗赛: 攻防兼备。双方右手持泡沫棒做刀(攻), 左手持靶做盾(防), 攻击可采用劈、扫动作, 有效击中得1分, 成功防守或双方互击不得分; 得分多者获胜 | 认真参与模拟攻防对练, 游戏中遵守规则、尊重对手, 知轻重、讲武德                       |
| 10 | 学习少年拳第二套(3) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 复习少年拳第二套1~8动</li> <li>2. 学练少年拳第二套9~12动:(9)缠腕冲拳;(10)转身劈掌;(11)砸拳侧踢;(12)撩拳收抱; 收势</li> <li>3. 体能练习: 压腿、屈伸性腿法踢靶</li> </ol>                      | 腿功比拼: 侧踢比多。将学生分成两组进行游戏, 一组侧踢击靶, 另一组拿靶并查数。计时10秒/20秒/30秒, 固定时间内完成次数多者为胜           | 基本掌握已学动作, 能在教师提示下正确做出新学动作, 能说出屈伸性腿法(弹、蹬、踹)的区别, 积极参与体能比拼 |



续表

| 课时 | 主要内容                         | 学练活动                                                                                                              | 比赛活动                                                                  | 学习表现                                              |
|----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 11 | 长拳攻防运用（3）                    | 1. 复习少年拳第二套<br>2. 教师强调攻防练习安全，套路拆招与攻防运用：（1）缠腕反拿攻防练习；（2）侧踹攻防练习<br>3. 双人攻防练习：手持泡沫棒的条件实战性攻防<br>4. 体能练习：跳跃躲闪泡沫棒、腾空飞腿踢靶 | 攻防对抗赛：正面交锋。双方手持泡沫棒，攻击可采用击打的动作，只允许击打肩部以下部位，有效击中得1分，成功防守或双方互击不得分；得分多者获胜 | 基本掌握少年拳第二套动作，攻防练习能够认真持靶，积极配合，比赛中遵守规则、尊重对手，知轻重、讲武德 |
| 12 | 1. 长拳的技法原理与特点<br>2. 少年拳第二套复习 | 1. 教师讲解长拳的技法原理与特点<br>2. 集体复习少年拳第二套<br>3. 分组练习，教师有针对性地分别指导<br>4. 体能练习：提膝平衡、燕式平衡                                    | 分组展示：各组分别展示少年拳第二套，教师给予点评，注重学生自评、互评                                    | 熟练掌握少年拳第二套动作，敢于展示，表现出良好的精神风貌                      |
| 13 | 套路巩固与提高                      | 1. 练习少年拳第二套，教师及时纠正出现的错误动作，完善与提高整套动作<br>2. 尝试配合音乐练习，注意动作与音乐节奏的配合<br>3. 体能练习：多组定时仆步抡拍、燕式平衡                          | 集体展示：配合音乐进行班级集体展演，强调动作的整齐、节奏，适当增加发声，以彰显精神和气势                          | 熟练完成少年拳第二套，能够整齐且有节奏地配合音乐，动作质量有所提高，在集体展示中感受中华武术的魅力 |
| 14 | 少年拳第二套表演赛                    | 1. 教师介绍展示赛的规则与方法<br>2. 小组赛：以小组为单位，配乐展示<br>3. 个人赛：各组选拔最佳选手表演少年拳第二套，评选全班最佳选手<br>4. 体能练习：俯卧撑、仆步抡拍                    | 要有入场、敬礼、演示、退场等环节，创设接近正式武术比赛的情境                                        | 动作舒展，节奏鲜明，精神、气势饱满，在比赛中自信地展示自我；能公平、客观地评价自己和同伴的课堂表现 |



续表

| 课时 | 主要内容                                                                               | 学练活动                                                                                                                                                                            | 比赛活动                                                                          | 学习表现                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 15 | 攻防技能提升                                                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 综合巩固与运用攻防动作，两人一组根据套路攻防动作进行攻防对练</li> <li>2. 教师设定情境，让学生将动作运用与情境相结合</li> <li>3. 分组配合，模拟情境练习</li> <li>4. 体能练习：俯撑推起击掌、20 米追逐跑</li> </ol>   | 攻防运用展示：攻防配合默契的小组进行展示，并讲述展示动作运用的情境，教师进行点评，学生相互观摩、相互学习                          | 认真进行攻防演练，能与同伴相互配合，共同完成练习，攻防运用的意识和能力有所提升；体能练习不怕吃苦，勇于超越 |
| 16 | 防身避险演练                                                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引导学生设计遇险情境，巧用攻防技术避险</li> <li>2. 分组设计，在情境中担任不同的角色，创编防身避险情境演练</li> <li>3. 体能练习：俯撑推起击掌、十字象限跳</li> </ol>                                  | <p>分组展示：展示小组创编的情境演练，学生互评，选出最佳创意、最佳表演</p> <p>燕式平衡挑战：学生做标准的燕式平衡动作，坚持时间长者为优胜</p> | 小组创编投入，情境设计真实，避险方法实用，在小组中有责任、有担当，认真扮演好自己的角色           |
| 17 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 武术文化作品创作</li> <li>2. 中期技能考核准备</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解武术文化作品创作要求，发挥学生的才智，结合武术文化知识创作与之相关的绘画、书法作品等</li> <li>2. 分组讨论与构思，限定提交时间</li> <li>3. 中期技能评价准备</li> <li>4. 体能练习：燕式平衡、十字象限跳</li> </ol> | 文化成果展示：讲解作品设计及文化内容，学生互评投票，评选优秀作品<br>技能成果展示：教师根据学生技能完成情况给出等级评价                 | 对武术文化活动表现出较高兴趣，按要求完成分组并在课内外与小组伙伴积极配合完成各项工作，充分展现自己的才能  |
| 18 | 中期教学成果展示与评价                                                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 优秀武术文化作品成果展示与评比</li> <li>2. 长拳技能教学成果展示与评价</li> <li>3. 学习感受分享与交流</li> </ol>                                                            | 文化成果展示：讲解作品设计及文化内容，学生互评投票，评选优秀作品<br>技能成果展示：教师根据学生技能完成情况给出等级评价                 | 能逻辑清晰地讲解武术文化作品的设计，自信地展示出长拳课程的学习成果；积极思考课程的收获，并与同伴交流分享  |



续表

| 课时 | 主要内容                      | 学练活动                                                                                                    | 比赛活动                                               | 学习表现                                                    |
|----|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 19 | 基本功综合练习                   | 1. 基本腿法练习：直摆、屈伸、击响等腿法<br>2. 基本步型及组合：马步弓步冲拳，仆步穿掌、拍脚+插步翻腰（拍地）+虚步挑掌、拍脚+仆步抡拍+抡臂砸拳<br>3. 体能练习：热身跑、压腿、压肩、腾空飞脚 | 腾空飞脚展示：动作质量完成较好的学生进行展示，相互观摩、相互学习，教师引导学生重点观察起跳、击响环节 | 不怕枯燥、不怕困难，认真进行基本功和体能练习，能积极学习同伴的优点，共同进步                  |
| 20 | 长拳综合练习                    | 1. 五步拳练习<br>2. 少年拳第一套、少年拳第二套<br>3. 体能练习：压腿、弹踢踢靶、腾空飞腿踢靶                                                  | 分组展示：表演展示各长拳套路，教师给予点评，学生自评与互评                      | 能展现出长拳的风格特点，演练水平逐步提高；体能练习表现出吃苦耐劳精神；打踢靶时对同伴心怀敬意、感谢、理解与包容 |
| 21 | 基本功大比拼                    | 1. 基本腿法比拼：腿法比规格；腾空飞腿踢靶比高，弹踢踢靶比多<br>2. 基本步型比拼：静止比久<br>3. 基本动作比拼：插步翻腰比多、仆步抡拍比多<br>4. 体能练习：热身跑、压腿、压肩       | 评选出不同项目的优胜选手，设置学生裁判员，协助教师组织与评判                     | 积极参与比拼，能情绪稳定地面对胜负；能主动、热情地为同伴或对手加油，并能公平、公正地进行评价          |
| 22 | 1. 长拳文化学习<br>2. 学习健身长拳（1） | 1. 教师讲解长拳文化、武术文化知识，深化学生对中华传统体育文化的认知<br>2. 学练健身长拳1~3动：预备势；（1）起势；（2）开步双劈；（3）按掌前推<br>3. 体能练习：压腿、压肩、直摆性腿法   | 武术文化知识抢答：开展武术文化、长拳基础知识抢答，按得分多少排序，评出优胜小组            | 能说出2~3点武术蕴含的中华优秀传统文化内容；对健身长拳表现出浓厚兴趣并认真学练                |





续表

| 课时 | 主要内容        | 学练活动                                                                                                          | 比赛活动                                                                          | 学习表现                                           |
|----|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 23 | 单势运用强化      | 1. 复习健身长拳 1~3 动<br>2. 单势重复练习：预备势；开步双劈（左右行进间练习）；按掌前推（左右行进间练习）<br>3. 打靶练习：双劈拳击靶；推掌击靶<br>4. 体能练习：压腿、压肩、弹踢与腾空飞腿踢靶 | 腾空飞腿踢踢靶接力赛：起点与踢靶点之间设定一定距离，奔跑至踢靶点处完成规定次数的腾空飞腿踢踢靶后折返接力，最后一名学生先通过终点为胜            | 不怕苦、不怕累，能够认真地多次重复单势动作练习，做到精益求精；认真参加体能练习和游戏     |
| 24 | 学习健身长拳（2）   | 1. 学练健身长拳 4~7 动：（4）搂手勾踢；（5）缠腕斩拳；（6）闪身冲拳；（7）弹踢穿顶<br>2. 体能练习：压腿、俯卧撑、仆步抡拍                                        | 攻防擂台赛：四两拨千斤巧用力。攻防冲关赛，或 3~5 人一组的小组赛，采用三局两胜制或五局三胜制                              | 基本掌握健身长拳 1~7 动作，乐于帮助同伴提升动作质量；认真参加体能练习          |
| 25 | 健身长拳攻防运用（1） | 1. 双人配合攻防练习：勾踢躲闪攻防；缠腕反拿、缠腕反拿+压肘<br>2. 打靶练习：肘顶击靶；弹踢踢靶+肘顶击靶<br>3. 体能练习：弹踢踢靶                                     | 攻防对抗赛：攻防兼备。双方右手持泡沫棒做刀（攻），左手持靶做盾（防），攻击可采用劈、扫动作，有效击中得 1 分；成功防守或双方互击互击不得分；得分多者获胜 | 与同伴协作配合完成攻防、打靶练习，在攻防游戏中不惧对抗，敢于出手，表现出坚毅、勇敢的品质   |
| 26 | 学习健身长拳（3）   | 1. 复习健身长拳 1~7 动<br>2. 学练健身长拳 8~10 动：（8）贯拳戳脚；（9）闪身砍推；（10）收势<br>3. 体能练习：插步翻腰                                    | 分组展示：以小组为单位展示所学健身长拳动作，教师给予点评，学生相互观摩、互评，共同进步                                   | 基本掌握健身长拳整套动作，善于发现同伴长拳动作中的优点，不断改进自己的动作；认真参加体能练习 |



续表

| 课时 | 主要内容                        | 学练活动                                                                                         | 比赛活动                                                                 | 学习表现                                                       |
|----|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 27 | 健身长拳攻防运用（2）                 | 1. 复习健身长拳<br>2. 拆招与攻防配合练习：搂手格斗+勾踢；弹踢（被防守）+穿顶；闪身（躲闪）砍掌+推掌<br>3. 体能练习：插步翻腰、仆步抡拍                | 攻防对抗赛：正面交锋。双方手持泡沫棒，攻击可采用刺的动作，只允许击打肩部以下部位，有效击中得1分，成功防守或双方互击不得分；得分多者获胜 | 健身长拳套路逐步熟练，对长拳动作的技术特点了解更加深入，知道招式中的攻与防；敢于挑战与对抗，并能表现出良好的武德修养 |
| 28 | 健身长拳巩固与提高                   | 1. 练习健身长拳，教师及时纠正出现的错误动作，完善与提高整套动作<br>2. 尝试配合音乐练习，注意动作与音乐节奏的配合<br>3. 体能练习：仰卧举腿、俯卧撑            | 集体展示：配合音乐进行班级集体展演，强调动作的整齐、节奏，适当增加发声，以彰显精神和气势                         | 熟练完成健身长拳，能够整齐且有节奏地配合音乐，动作质量有所提高，在集体展示中感受中华武术的魅力            |
| 29 | 健身长拳表演赛                     | 1. 教师介绍表演赛的规则与方法<br>2. 小组赛：以小组为单位，配乐展示<br>3. 个人赛：各组选拔最佳选手表演健身长拳，评选全班最佳选手<br>4. 体能练习：俯卧撑、仆步抡拍 | 要有入场、敬礼、演示、退场等环节，创设接近正式武术比赛的情境；个人赛设置学生裁判员，学生互评                       | 认真参加比赛，礼仪规范，精气神饱满；在表演中自信地展示自我；能公平、客观地评价自己和他人的表现            |
| 30 | 1. 武术套路创编与竞赛组织<br>2. 创编自选套路 | 1. 教师讲解如何创编长拳套路，并引导学生创编套路中尽可能包括3种手型、3种以上步型等基本要素<br>2. 根据要求分组创编一节（套）拳（操）<br>3. 体能练习：提膝平衡、燕式平衡 | 分组展示：各组展示自编长拳（操）套路，教师给予点评，指出问题并给出完善的建议，学生自评与互评                       | 积极参与本组的创编活动，勇于发表个人见解；敢于展示自己的创编，并能够虚心接受教师和同伴给予的建议           |



续表

| 课时    | 主要内容             | 学练活动                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 比赛活动                                                                | 学习表现                                                             |
|-------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 31    | 自选套路巩固与提高        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 巩固、完善自选套路动作，为参加主题活动的比赛奠定基础</li> <li>2. 分组练习，提高自选套路的熟练度和演练水平</li> <li>3. 体能练习：仰卧举腿、十字象限跳</li> </ol>                                                                                                                                                       | 自编套路展示：分组展示集体基本功，教师给予点评，学生互评                                        | 自选套路编排得到完善，动作质量得到提高；自信地展示本组自编的拳（操）；评价公正，虚心学习                     |
| 32    | 主题活动筹备           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解主题活动内容，布置工作与任务分工</li> <li>2. 主题活动技艺展示准备与练习：攻防情境创想展演、集体自选拳（操）、个人拳术比赛、课外锻炼视频策划等</li> <li>3. 体能练习：仰卧举腿、十字象限跳</li> </ol>                                                                                                                                 | 个人与小组预演：班级内进行个人或小组参加的比赛项目预演，教师给予点评；学生互评，为能获得更好的展示效果出谋划策             | 明确个人在主题活动中的角色与分工；能与同伴共同努力，不断提升参赛项目的展示效果，敢于展示个人技艺                 |
| 33    | 主题活动模拟会演         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 根据主题活动开幕会演的任务分工，学生协调配合完成演练</li> <li>2. 教师指导，集体合练。注重整齐、流畅，为主题活动集体会演做好充分准备</li> </ol>                                                                                                                                                                      | 集体会演：根据开幕式演练要求，进行健身长拳会演，发现问题，不断改进提升效果                               | 根据各自分工能尽职尽责、协作配合完成演练；会演展现出良好的气势和精神面貌                             |
| 34~36 | 武术技艺展示主题活动暨大单元评价 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 开幕式：健身长拳集体会演</li> <li>2. “德才兼备、武功荟萃” <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 吹拉弹唱说武艺（讲武术、宣传武术）</li> <li>(2) 飞天遁地展技艺（基本功个人单项挑战）</li> <li>(3) 自选拳技显特长（创编自选长拳展示）</li> <li>(4) 攻防情境创想赛（自编攻防情境展演）</li> <li>(5) 拳法套路真风采（长拳套路小组或个人比赛）</li> </ol> </li> </ol> | <p>分组比赛自选套路、攻防情境创想、个人武术技艺，评出最佳表现奖，赛出最强组；根据学生在主题活动中的表现进行单元学习综合评价</p> | 礼仪规范显气质，集体展示精气神；情境设计真实，避险方法实用；组织有秩序，打分有方法，评判客观公正，团结协作，弘扬中华优秀传统文化 |



续表

| 课时    | 主要内容                                                                                                                                                                                            | 学练活动                                    | 比赛活动 | 学习表现 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------|------|
| 34~36 |                                                                                                                                                                                                 | (6) 以武修身美名扬（展示课外武术锻炼视频）<br>3. 闭幕式：颁奖与总结 |      |      |
| 作业设计  | 1. 利用课余时间，每周练习 3 次所学长拳动作与套路，不断提高熟练程度和动作质量<br>2. 结合武术文化设计跨学科作业，发挥学生才智，创作展现武术文化的作品，如绘画、书法、海报等，弘扬中华优秀传统文化<br>3. 利用家长空闲时间，协助进行攻防配合练习，模拟演练攻防情境，强化武术的认知与运用<br>4. 通过电视、互联网或其他媒体观看长拳比赛或表演，提升对武术的理解和鉴赏能力 |                                         |      |      |
| 单元评价  | 参见评价表示例表 6-4-1，评价标准参见表 6-1-1、表 6-2-1 中相应内容                                                                                                                                                      |                                         |      |      |
| 单元反思  | 核心素养方面的表现：对学生运动能力、健康行为、体育品德三个方面的表现进行反思                                                                                                                                                          |                                         |      |      |
|       | 教学心得：对单元教学的主要亮点和存在问题等进行反思                                                                                                                                                                       |                                         |      |      |
|       | 改进措施：根据学生核心素养表现和单元教学存在的问题等，提出改进措施                                                                                                                                                               |                                         |      |      |



### 第三节

## 中华传统体育类运动课时教学计划的设计与示例

课时教学计划是大单元教学计划的下一层级计划，也是最具体、最详细的教学计划，是教师实施课堂教学活动的执行方案。课时教学计划应以大单元教学计划为基本依据，按照大单元教学计划的整体设计思路和教学内容进度，设置具体的课时学习目标，设计详细的教学流程，并对学练和比赛活动的方法及要求、场地器材的布置及使用、练习活动的运动负荷等重要事项作出合理且具体的安排。本节以长拳为例，提供了一个表格格式的课时教学计划示例，供教师们在制订课时教学计划时参考借鉴。教师们在教学实践中可以根据教学实际对课时计划的格式、内容等进行合理调整、改进与创新。

### 一、长拳课时教学计划的设计要点

课时教学计划的设计要遵循一定的步骤，涵盖必要的内容，这些步骤和内容也是设计课时教学计划时应关注的要点。

#### （一）分析教材，研判学情

设计长拳的课时教学计划要以大单元教学计划为依据，首先明确本课内容，并对本课时的教材内容进行深入分析，如本课所学长拳具体动作的基本方法、重难点、攻防含义、难易程度等。只有认真分析教材，才能根据教材特点设计有针对性的学练和比赛方法，取得良好的教学效果。

研判学情是对学生基本情况进行分析与判断。学情是设置课时学习目标和设计学练和比赛方法的主要依据，学情因素对教学活动的设计有较大影响，教师只有非常熟悉学情，才能设置符合学生实际的学习目标，设计合理有效的学练和比赛方法。研判学情一般应从学生的体能水平、技能现状、心理特点，班级人数、性别比例等方面着手。

研判学情是设计课时教学计划的前提，但研判学情的内容并不需要直接呈现在教学计划中。教学计划中需要呈现的内容主要包括本课学习内容、学习目标、重点难点、教学流程（学练方法、体能练习、竞赛活动等内容的步骤、要求、组织、教法、时间、次数等）以及场地器材、预计负荷等。

#### （二）设置目标，设计方法

在分析教材和研判学情的基础上，教师应依据体育学科核心素养，从运动能力、健康行为和体育品德三个方面设置本课的学习目标。课时学习目标的设置要明确、具体，具有可观测、可评价性。学习目标既要符合教材难度特点和学生实际水平，又要有适宜的难度和挑战性，有利于激发学生进入积极的学习状态并通过努力实现目标。

高效的课堂教学离不开有效的教学方法。教师应根据目标设定，设计合理、有效





的教学方法。如教师是采用镜面示范还是背面示范,是采用分解练习还是完整练习,是分组进行练习还是全班集体练习,采用什么方法纠正共性动作错误等,都要根据教材特点和学生实际做出合理设计,以提高教学的有效性。

### (三) 发展体能,开展竞赛

每课时都要安排体能发展练习,要一体化实施学练和比赛活动,这是《课程标准(2022年版)》明确提出的教学要求。教师在设计课时教学计划时,要根据教材内容特点、学生实际以及本课教学活动安排,设计具有适宜运动强度和密度的补偿性体能练习或专项体能练习,以有效促进学生体能的不断发展。体能发展练习一般可集中安排在课的基本部分最后进行,也可根据体能的特点灵活安排。

课课有竞赛对教师的教学设计能力提出了较高要求,教师应根据教材内容的性质与特点,设计灵活多样的竞赛活动,以充分发挥竞赛活动对激发运动兴趣、加大学习投入以及培养学生积极进取、遵守规则、责任担当等体育品德的重要作用,促进学生体育核心素养的全面形成与不断发展。

### (四) 规划场地,预计负荷

在设计课时教学计划时,教师应以提高教学效率和保障运动安全为出发点,对本课的场地和器材使用作出合理规划,如上课的地点、场地、集合队形的朝向、有无器材使用以及如何使用等,都要预先考虑并作出安排。

适宜的运动负荷是增强体能和掌握技能的重要保证,教师应合理设计练习的方法、形式、时间、次数等,保证学生身体承受足够且适宜的运动负荷。运动负荷的预计应以本课练习活动的强度、难度、时间、次数以及组织形式等因素为基本依据,不能随意臆测。一般可采用个体运动密度和平均心率等指标来预计本课运动负荷。

## 二、长拳课时教学计划的设计示例

以培养学生体育学科核心素养为目标,尊重学生身心特点和体育学习需求,注重激发学生对长拳运动的练习兴趣,突出长拳运动项目特点。课的流程设计融学练和比赛活动于一体,采用游戏和长拳专项练习作为热身活动,促使学生身体迅速动员起来,进入积极的学习状态。长拳动作学练环节注重新授和复习的有机结合,及时把新学动作和已学动作串联起来完整练习,帮助学生更快更好地掌握所学长拳动作,巩固技术动作,提高动作质量。通过双人攻防练习进一步提高学生的练习积极性和对所学长拳动作攻防含义的理解,在攻防练习中提高学生技能运用能力,着力凸显长拳运动的项目特征和运动风格。体能课课练环节把体能练习和竞赛活动有机结合起来,提高练习的趣味性和运动强度,激励学生全身心投入体能锻炼,有效促进学生体能发展。为了帮助教师理解和落实制订课时教学计划的要点,下面以长拳水平四大单元第24课时为例进行设计,供



教师参考（表 7-3-1）。

### （一）教材分析

长拳是武术中舒展灵活、有劲力的拳术，演练时姿势舒展大方，手腿并用，闪展灵快，节奏分明，具有套路短小精悍、能展现北方拳种攻防技法的特色。通过练习能形成端正的身体姿态并能提高身体协调性；具有健身、防身、修身等多种功能。

本课时学习健身长拳 4~7 动动作，鉴于女生肌肉力量较弱和遇到突发事件时自我防卫能力差的现实情况，在“健身长拳”套路练习中安排了左右前后移动步法和闪身、防挡的动作，强化学生脚步灵活和闪身躲避伤害的意识，突出武术在学生生活中的实用性。

### （二）学情分析

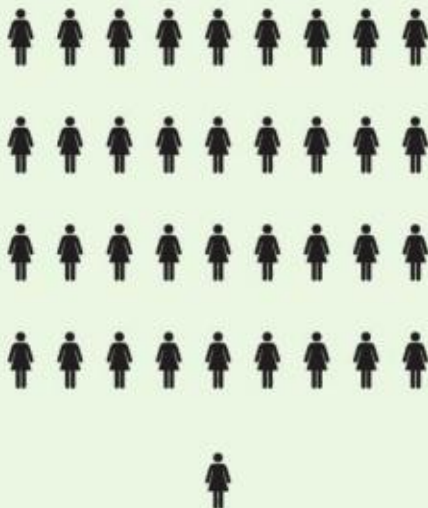
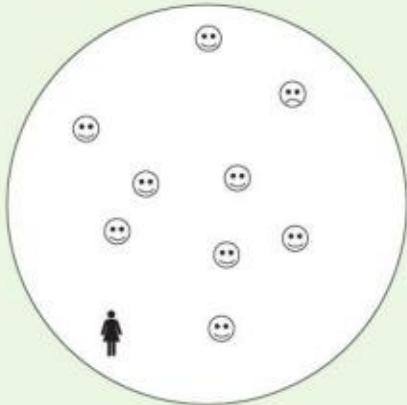
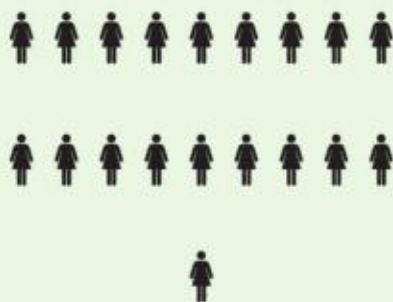
教学对象为七年级女生。健身长拳动作具有明显的技击作用，容易激发学生的学习兴趣 and 练习的积极性。但在学习初期，由于学生的年龄原因容易发生打闹现象，因此，在课堂中需强调纪律要求、安全等问题，力争体现出武术课“活”而不“乱”的特点。通过学习，学生已基本掌握了健身长拳 1~3 动技术和攻防技法，但由于女生肌肉力量较弱，基础水平有所差异，因此会有动作力度、幅度不到位，精气神体现不出来等情况，所以本课时采用了讲解、示范、观察、启发、探究、模仿、展示等教学方法，由易到难，层层深入，充分发挥学生的主体作用，努力促进学生达到学习目标，利用自主学习、探究学习等突破重难点，培养学生的探究能力，增强团队精神。

表 7-3-1 长拳课时计划示例

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |      |       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 授课教师： |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      | 授课日期： |      |       |
| 教学内容  | 健身长拳                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 单元水平 | 水平四   | 单元课时 | 24/36 |
| 授课年级  | 七年级                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 授课地点 | 操场    | 授课时长 | 45 分钟 |
| 学习目标  | 1. 运动能力：能连贯做出健身长拳 1~7 动；能说出新学 4~7 动的名称，知道攻防含义，并能应用到小组擂台赛中；通过学练赛以及体能练习，发展力量、速度、协调性等<br>2. 健康行为：能用所学长拳技能进行日常锻炼，掌握热身、放松等练习方法，养成良好的锻炼习惯；在课堂学练中与同伴友好相处，互帮互助，既能有效体验攻防，又能确保安全；能正确面对武术游戏或比赛中的胜负<br>3. 体育品德：在课前、课后以及学练过程中，对教师、同伴能较好地表达武术礼仪；对所学内容有浓厚的兴趣，积极参与，吃苦耐劳，在武术比赛中能够尊重对手、尊重裁判，培养尚武崇德的优良品质 |      |       |      |       |

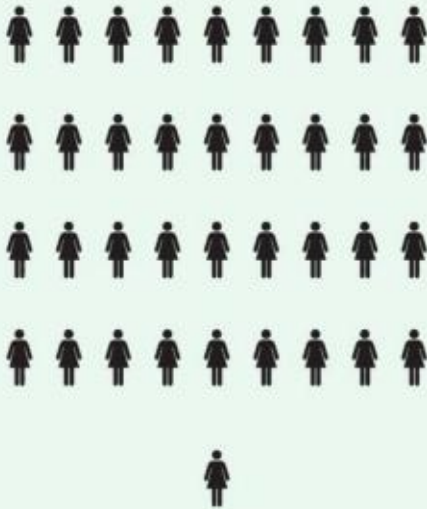
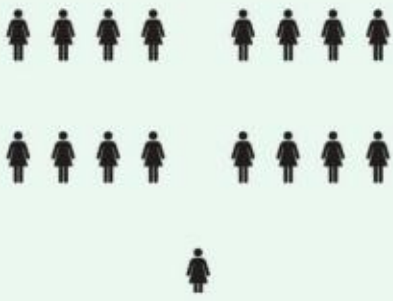
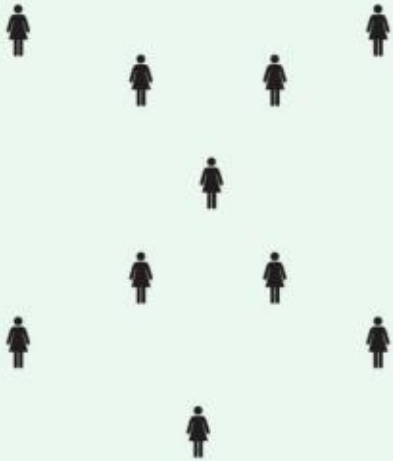


续表

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                     |      |            |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|
| 素养<br>培育<br>策略 | <div>1. 通过武术小游戏激发学生的学练兴趣，并采用多样的长拳专项体能练习方法提升专项运动能力和体能</div> <div>2. 创设武术情境，以文化导入，深化学生对中华优秀传统文化的认识，传承基因，培养新时代好少年</div> <div>3. 通过分组自主学习，引导学生积极探索，培养学生合作交流能力和互帮互助的品格</div> <div>4. 通过分组展示，强化学生运动技能的同时，充分展示武术的礼仪与风采，培养学生敢于展示、自信表演的习惯</div> <div>5. 通过武术擂台赛、攻防冲关赛，培养学生勇于竞争、敢于挑战、坚韧不拔的精神，同时体会攻防技法，会闪身、躲伤害，提高学生的自我保护能力</div> |                                                                                                                     |      |            |
| 教学重<br>点难点     | <div>教学重点：动作准确、路线清晰、有力度</div> <div>教学难点：动作协调、眼随手动</div>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     |      |            |
| 教学过程           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                     |      |            |
| 部分             | 内容与要求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 组织与实施                                                                                                               | 时间   | 个体运动<br>密度 |
| 热身<br>部分       | 1. 师生互行“抱拳礼”问好，宣布课的任务                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>1. 集合队形</div> <div></div> | 2 分钟 |            |
|                | 2. 热身游戏：“你抓我救”<br>方法：每组指派或推选出一人为“抓人者”，其余人为“被抓者”。“抓人者”设法抓人，而“被抓者”则千方百计躲防。当难以逃脱时被抓者做出一个武术动作，表示脱险（未获救前不得改变动作姿势），其他被抓者与之击掌表示获救。违规或被抓到则互换抓防角色。在游戏过程中需要注意安全，避免发生意外                                                                                                                                                          | <div>2. 游戏队形</div> <div></div> | 2 分钟 | 100%       |
|                | 3. 准备活动<br>手型变换 10 次<br>摆头组合 10 次<br>冲拳组合 5 次<br>步型变换 5 次<br>脚步移动 5 次                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>3. 练习队形</div> <div></div> | 2 分钟 | 100%       |



续表

| 部分   | 内容与要求                                                                                                                                                                  | 组织与实施                                                                                              | 时间   | 个体运动密度 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 热身部分 | 4. 武术专项基本功练习（两人一组）<br>勾踢练习 5 次（两人）<br>后拽、斩拳 5 次（两人）<br>冲拳技击 5 次（脚靶）<br>闪身组合 5 次（人靶）<br>弹踢技击 5 次（脚靶）                                                                    |                                                                                                    | 3 分钟 | 50%    |
| 学练部分 | 1. 情境导入<br>同学们，你们现在长拳练得越来越棒了！然而，武谚云：一日练，一日功，一日不练十日空。习武就是要长期地勤学苦练，坚持不懈。把你们新时代好少年的精神和气势拿出来，表现出能吃苦、肯奋斗的精神，学练今天的健身长拳动作吧                                                    | 1. 集体队形<br>    | 1 分钟 | 100%   |
|      | 2. 复习——小组合作巩固前 3 动的技术动作<br>要求：体会步型变换及发力时机                                                                                                                              | 2. 小组队形<br>   | 2 分钟 | 75%    |
|      | 3. 教师示范讲解 4~7 动的技术动作<br>(1) 搂手勾踢<br>两臂动作要舒展，勾踢向左斜上方<br>(2) 缠腕斩拳<br>缠腕要划弧，后拽和斩拳要有力<br>(3) 闪身冲拳<br>闪身时重心放在左腿，两次冲拳要连贯有力<br>(4) 弹踢穿顶<br>左腿要屈伸弹踢，穿掌和顶肘要顺势有力<br>要求：体会动作路线及节奏 | 3. 集体练习队形<br> | 4 分钟 | 25%    |



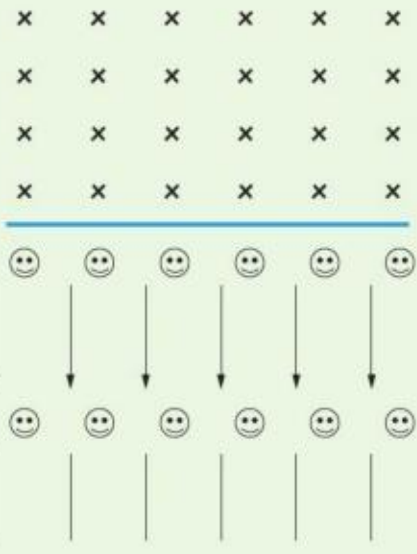
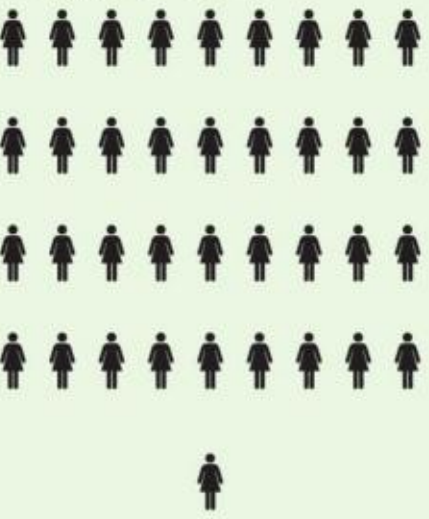
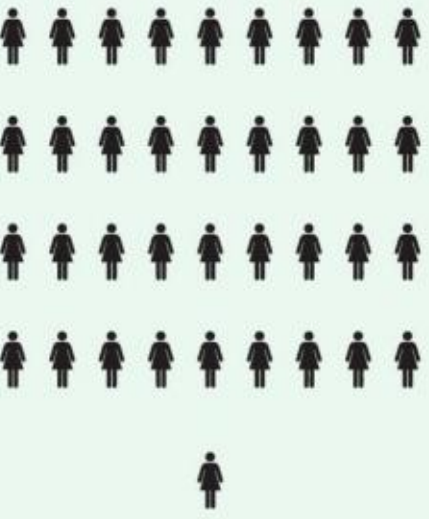


续表

| 部分      | 内容与要求                                                                                               | 组织与实施                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 时间   | 个体运动密度 |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 学练部分    | 4. 自主学习——小组合作利用挂图自学完成 4~7 动<br>要求：学生先模仿后发力，上下肢协调配合                                                  | 4. 小组队形<br><br><br>                                                                                    | 4 分钟 | 50%    |
|         | 5. 学法指导<br>(1) 利用人靶练习闪身动作<br>(2) 利用脚靶练习冲拳、弹踢发力动作<br>要求：体会动作路线、发力点                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 分钟 | 75%    |
|         | 6. 分层练习<br>(1) 巩固 4~7 动<br>(2) 串联 1~7 动<br>要求：先完成的小组可以进行完整动作练习                                      | <br><br><br> | 3 分钟 | 75%    |
|         | 7. 集体练习 1~7 动<br>要求：动作整齐，精神饱满。强化动作规范，不断提高动作质量                                                       | <br>                                                                                                                                                                                  | 2 分钟 | 90%    |
| 比赛与体能部分 | 1. 分组展示 1~7 动动作<br>要求：小组展示注重武术礼仪；能够自信地表达和展示自己                                                       | 1. 小组队形<br><br><br>                                                                              | 3 分钟 | 25%    |
|         | 2. 拓展：攻防初探 4~7 动<br>(1) 攻防含义的讲解<br>(2) 攻防技击的应用<br>(3) 攻防擂台赛（两人对决）<br>要求：知道所学动作的攻防含义，运用到实际生活中；注重武术礼仪 | 2. 擂台赛队形<br>                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 分钟 | 25%    |



续表

| 部分      | 内容与要求                                                                                                                                                                              | 组织与实施                                                                                              | 时间                              | 个体运动密度 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------|
| 比赛与体能部分 | 3. 游戏：攻防闯关赛<br>班级共 6 队，每队共 4 人，两人分别站位于起点守关，由第三人闯关，依次快速跑通过。第一关：搂手勾踢和缠腕斩拳两人对练；踩绳梯跑到第二关：闪身冲拳或弹踢穿顶两人对练；完成第一关守关的学生回到起点准备闯关；闯关人过第二关，停在第二关位置守关；以此类推，循环练习，小组每人完成一次闯关和守关任务即为结束，先完成闯关任务的小组获胜 | 3. 游戏队形<br>     | 3 分钟                            | 75%    |
|         | 4. 体能练习<br>仆步压腿 4×8 拍<br>仆步抡拍 10 次 / 组 × 2 组<br>俯卧撑 20 次 / 组 × 2 组<br>蹲跳起 10 次 / 组 × 2 组                                                                                           | 4. 体能练习队形<br> | 3 分钟                            | 80%    |
| 结束部分    | 1. 拉伸放松操<br>2. 课后作业<br>课下与同伴一起演练健身长拳套路 1~7 动，并将攻防技击动作进行演练，与家长分享<br>3. 收还器材                                                                                                         |               | 5 分钟                            | 70%    |
| 学习评价    | 方面                                                                                                                                                                                 | 评价内容                                                                                               | 评价方式                            |        |
|         | 运动能力                                                                                                                                                                               | 完成 1~7 动技术动作，做到套路熟练、姿势正确、动作规范、精神饱满、劲力顺达，刚劲有力，手眼相随，有气势，形神兼备                                         | 通过比赛、技能评定完成评价，主要以自评、互评为主，辅助教师评价 |        |
|         | 健康行为                                                                                                                                                                               | 1. 课前热身准备积极，课后拉伸充分<br>2. 在挑战赛中，积极沟通，主动协作                                                           | 以自评、互评为主，用小组积分表记录成绩             |        |
|         | 体育品德                                                                                                                                                                               | 1. 遵守规则，尊重对手，尊重裁判<br>2. 积极参与挑战赛，与同伴友好相处<br>3. 保持良好情绪，正确对待比赛胜负                                      | 关注学习过程的评价，以学生的自我评价为主，配合互评和师评    |        |



续表

| 部分     | 内容与要求                                                                                                                                                                                                                                                   | 时间     |                | 个体运动密度 |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------|--------|
| 安全保障措施 | 1. 讲授长拳运动中如何预防损伤的相关健康知识，带领学生进行充分热身<br>2. 课前检查场地，学练和比赛过程中多观察场地及周边情况<br>3. 学练和比赛结束后，带领学生进行充分拉伸                                                                                                                                                            | 预计心率   | 140~150 次 / 分钟 |        |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                         | 预计运动密度 | 50% 左右         |        |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                         | 场地器材   | 平板电脑、脚靶、绳梯     |        |
| 课后小结   | 1. 本课预计运动密度为 47%，平均心率 141 次 / 分钟，与教学设计基本符合，有效地增强了学生的体质<br>2. 通过本课的学习，80% 以上的学生能够正确掌握健身长拳 1~7 动动作，并通过人靶、脚靶的介入，突破了本课时的重点——动作力度和动作路线，70% 左右的学生能很好地掌握动作路线和力度，完成了预计的学习目标，但个别学生对武术缺乏深入了解，缺少精气神，这将是我们的下一课时重点解决的问题<br>3. 在游戏的参与中锻炼身体，同时培养团队精神及实战应用能力，达到了学有所用的目的 |        |                |        |



## 参考文献

1. 中华人民共和国教育部. 义务教育课程方案(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
2. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
3. 课程教材研究所. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.
4. 国家体委武术研究院编纂. 中国武术史[M]. 北京: 人民体育出版社, 1997.
5. 蔡仲林, 周之华. 武术[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000.
6. 邱丕相. 民族传统体育概论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2008.
7. 白晋湘. 民族民间体育[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010.
8. 吕韶钧. 舞龙运动教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2008.
9. 苏学良. 中国式摔跤教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004.
10. 国际武术联合会审定. 武术套路竞赛规则与裁判法(2024年版)[S]. 北京: 中国武术协会, 2024.
11. 国际龙狮运动联合会审定. 国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法(2011)[M]. 北京: 人民体育出版社, 2011.
12. 中国式摔跤推广委员会审定. 2020版中国式摔跤竞赛规则[S]. 北京: 国家体育总局举摔柔中心, 2020.
13. 人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心. 义务教育教科书教师教学用书 八年级 全一册[M]. 北京: 人民教育出版社, 2012.



## 后 记

本套教师用书由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教师用书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教师用书体育与健康》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本册教师用书由吕韶钧、刘俊凯共同完成统稿工作。参加编写和编辑工作的还有王小敬、侯雪萌、种青、李翠含、张建伟。本套教师用书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教师用书版式设计为唐琪、秦颖，封面插图和内文插图由张朝平拍摄；封面插图动作示范为朱万博、何思瑶，内文插图动作示范为何思瑶、李兆鑫、何林娜依、海怡辰，以及重庆市铜梁区铜梁实验中学校、第一实验小学的学生们，铜梁区体育事业发展中心铜梁龙艺术团的队员们。我们衷心感谢所有对教师用书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师在使用本册教师用书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教师用书日趋完善。

### 联系方式

电 话：010-58758594，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所





义务教育教科书

# 体育与健康

教师用书

中华传统体育类运动 全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG  
JIAOSHI YONGSHU

ZHONGHUACHUANTONGTIYULEI YUNDONG



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38268-0



9 787107 382680 >