**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第五周课程**

**少年拳第一套（1-4动）**

**学习指南**

**一、学习目标**

武术是中国的一种民族传统体育项目，是按照一定规律连接而成的动作套路、对抗练习以及有关锻炼身体的功法组成的民族新式体育。少年拳第一套套路是武术套路动作中的一种适合小学生学习和锻炼的运动项目。它是学生在水平一、水平二初步掌握武术基本功和组合动作基础上，进一步学习和体验的武术套路动作。少年拳是水平三的教学内容，它是由8个组合动作组成。通过此次练习不仅能发展协调性、力量等素质，还能培养坚强的毅力和崇尚武德的精神，尤其更能给人视觉上的震撼。

知识目标：了解武术基本手型与步法，知道少年拳第一套（1-4）的动作名称与路线。

技能目标：通过对少年拳线上自主学练，初步掌握少年拳第一套（1-4）中震脚架打、蹬踢架打、垫步弹踢和马步横打四个组合动作路线和动作之间的衔接，同时能做到架拳、蹬踢下压有力，弹踢、冲拳动作迅速连贯，保持身体稳定性。发展协调、灵敏等身体素质。

情感目标：激发习武兴趣，培养自主练习，体验成功的快乐。

教学重点：震脚、架打、蹬踢、弹踢、横打动作路线

教学难点：手、眼一致，有力度

**二、学习步骤**

1.活动1：欣赏武术图片；

2.活动2：观看《功夫熊猫》视频介绍武术少年拳的简介和锻炼的价值并提出锻炼的要求；

3.活动3：开启少年拳的学习观看视频在老师带领下做好准备热身活动；

4.活动4：观看少年拳的8个组合动作视频，了解各环节动作名称；

5.活动5：逐步讲解少年拳第一套（1-4）起势、震脚架打、蹬踢架打、垫步弹踢、马步横打的教学要领；

6.活动6、重点讲解少年拳第一套（1-4）起势、震脚架打、蹬踢架打、垫步弹踢、马步横打易错点；

7.活动7、通过正面示范、背面示范、侧面示范，带领学生从不同角度观看动作反复练习；

8.活动8：通过视频带领学生进行拉伸肌肉放松练习；

9.活动9、针对本课教学重点进行小结。

**三、锻炼要求及注意事项**

1.课前活动：选择合理的锻炼时间和活动区域；锻炼时穿上运动服和运动鞋。

2.课上活动：运动前注意做好热身充分活动开各个关节；在学习动作过程中要按照动作要领进行练习。

3.课后活动：运动结束后要充分做好放松练习。