**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第六周课程**

**武术：少年拳第一套（5-8节）**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.武术是有攻防含义的技击技术，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形式体育。它具有强筋壮骨、增进健康、锻炼意志的作用。

2.本节课我们学习少年拳第一套（5-8），能够独立完成少年拳第一套的完整套路。本内容共3课时，第一次课是武术基本功，第二次课是学习少年拳第一套前四个动作，本课是第三次课，是与前两节课时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整套套路。通过学习，能说出少年拳5-8节的动作名称，知道锻炼价值和攻防含义。做到协调连贯，劲力顺达、体现精、气、神，通过练习发展柔韧、灵敏、快速、协调等素质。能够精神振奋，表现出勇于克服困难、顽强果敢、坚韧不拔的优良品质。

**二、学习步骤**

1.活动1：欣赏武术视频，它是水平二在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。发展学生身体素质，增强肌肉、 韧带的伸展性和弹性，加大各关节活动的幅度和灵活性，培养学生良好的身体姿态，形成良好武德，培养勇于进取的品质，了解武术动作的攻防含义和实战用法，增强学武、练武的兴趣，传承民族精神。

2.活动2：对学生提出锻炼要求及注意事项

3.活动3：听音乐教师带领学生进行搏击操练习。利用游戏跳房子、弓马步转换、撩掌练习解决本节课的教学重难点。

4.活动4：少年拳的学习，观看教师少年拳第一套完整动作正、背面示范，并认真记忆套路轨迹和动作名称。

5.活动5：巩固少年拳第一套1-4节的练习

6.活动6：进行少年拳第一套5-8节分解动作的学习

7.活动7：

弓步撩掌

动作要点：蹬转、后摆接近同时，拧腰、加速摆撩，步随掌到。

虚部架打

动作要点：成虚部时蹬腿、转髋、提腰、顶头依次用力并与摆右臂配合协调。

跳步推掌

动作要点：推掌时腿、腰、肩、臂、掌各环节要依次用力，动作连贯。

抱拳收抱

动作要点：撩拳有力，拍掌响亮，收抱还原动作连贯。

8.活动8：少年拳第一套5-8节攻防含义的讲解和用法。

9.活动9：通过视频带领学生进行拉伸肌肉放松练习

**三、锻炼要求及注意事项**

1.课前活动：运动前注意做好热身。

2.课上活动：锻炼时穿运动服和运动鞋，按照动作要领进行练习。

3.课后活动：运动结束后做好放松练习。