

国 风雅韵
智汇太极

创新案例

参赛课程：体育与健康

任务一 太极拳理论与基本功教学（教案1）

基本信息															
课程名称	体育与健康	项目名称	太极拳												
任务名称	太极拳理论与基本功教学	授课班级	24级幼儿保育(2)班												
授课地点		授课形式	理实一体												
授课时间		授课组别													
教学分析															
学情分析	<p style="text-align: center;">太极拳前导知识点平均成绩</p> <table border="1"> <caption>太极拳前导知识点平均成绩数据表</caption> <thead> <tr> <th>知识点</th> <th>平均成绩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>武术基本理论知识</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>武术的腰功</td> <td>87</td> </tr> <tr> <td>武术的腿功</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>武术的肩臂功</td> <td>88</td> </tr> <tr> <td>武术的桩功</td> <td>86</td> </tr> </tbody> </table>			知识点	平均成绩	武术基本理论知识	90	武术的腰功	87	武术的腿功	85	武术的肩臂功	88	武术的桩功	86
	知识点	平均成绩													
武术基本理论知识	90														
武术的腰功	87														
武术的腿功	85														
武术的肩臂功	88														
武术的桩功	86														
教学目标	<p>素质目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 帮助学生认识太极拳的起源与发展，指导学生领会太极精神； 提高学生的民族自豪感，和对中国文化的自信。 <p>知识目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 了解太极拳起源、发展； 理解抱拳礼的动作含义，掌握抱拳礼的动作规范； 了解太极拳中的基本手型、步型。 <p>能力目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 能简单说出太极拳的起源与发展； 能规范做出抱拳礼的动作； 能准确做出太极拳基本手型（拳、掌、勾）、步型（弓、马、虚）。 														
教学重点	<ol style="list-style-type: none"> 了解太极文化； 掌握太极拳中的基本手型、步型。 	解决措施	<ol style="list-style-type: none"> 通过学习强国平台和慕课网，了解太极文化； 通过观看太极拳教学视频掌握太极拳中的基本手型、步型。 												

教学难点	虚步的动作要领。	解决措施	通过视频引入、示范讲解掌握虚步的动作要领。
教法	任务驱动、案例教学、理实一体	学法	自主探究、小组合作
教学评价	<p>任务过程评价采用四阶评价形式： 任务总成绩（100%）=自主探究（15%）+小组环节（30%）+实操演练（40%）+课后拓展（15%）； 1. 自主探究环节（15%）=课前学习（7%）+课前测试（8%）； 2. 小组学习环节（30%）=课堂互动参与度（6%）+组长打分（10%）+方案互评（10%）+进步评价（4%）； 3. 实操演练环节（40%）=组间互评（7%）+教师评分（20%）+系统打分（10%）+进步评分（3%）； 4. 课后拓展环节（15%）=课后测试（10%）+拓展任务演练（5%）； 说明：自主探究环节由系统进行评分；小组学习环节由学生和教师进行评分；实操演练环节由学生、教师和系统进行评分；课后拓展环节由系统、教师和学生进行评分。</p>		
教学环节	<h3 style="text-align: center;">教学预设流程图</h3> <pre> graph TD subgraph 课前导学 A[观看文本及视频资源] --> B[形成对太极拳理论、礼仪及基本功的认知] C[上传预习作业] --> B end B --> D[教师导学] subgraph 课中实施 D --> E[教室布置课堂学习任务“学、练、悟、评”贯穿课堂始终] E --> F[太极拳基本功] E --> G[太极拳基本理论及礼仪] F --> H[太极拳基本手型、步型] F --> I[讲解示范 分组练习 师生评价] G --> J[太极拳起源、发展及礼仪] G --> K[讲解示范 分组练习 师生评价] end subgraph 课后巩固 I --> L[上传视频 师生评价 生生互评] K --> M[巩固练习 完成打卡 反馈难点] L --> N[完善太极拳理论、礼仪及基本功的学习] M --> N end </pre>		





教 学 过 程
课 前


教学内容	教师活动	学生活动	教学资源	设计意图
<p>【旧知回顾】 1. 武术基本理论知识; 2. 武术基本功。</p> <p>【新知预习】 1. 太极拳理论知识; 2. 抱拳礼; 3. 太极拳基本功。</p>	<p>【资料推送】 1. 平台推送太极拳理论知识学习任务; 2. 推送学习强国资源库的太极拳基本功以及抱拳礼, 并发布任务。</p> <p>【分析学情】 登录平台, 追踪学生的测评结果, 发现学生在太极拳理论知识方面掌握不全面, 太极拳基本功的掌握方面错误率30%。</p> <p>【策略调整】 预判太极拳理论知识和基本功的教学难点, 有针对性的推送太极拳视频资源。</p>	<p>【旧知回顾】 1. 利用平台回顾武术理论知识; 2. 学习强国平台观看武术基本功视频, 完成任务。</p> <p>【新知预习】 1. 观看太极拳抱拳礼和基本功练习视频; 2. 明确任务, 查阅资料, 总结太极拳理论知识。</p> <p>【自评巩固】 查看平台教师评分结果, 分析知识薄弱点。</p> <p>【修正提高】 查看太极拳自学资料。</p>	<p style="text-align: center;">  学习强国平台 </p> <p style="text-align: center;">  多媒体综合训练室 </p>	<p>1. 温习武术理论知识及基本功知识点, 为太极拳理论知识学习及基本功练习打下基础;</p> <p>2. 根据学生测评结果, 调整教学策略, 助力学生达成目标。</p>

课 中					
教学阶段	教学内容	运动负荷	教学方法	教学组织	设计意图
准备活动 5分钟	<p>一、师生问好</p> <p>二、课堂常规 内容：整队，点名，登记考勤等课堂常规任务。</p> <p>三、点评课前任务 内容：对学生在课前完成线上学习活动的情况进行点评。</p>		<p>一、要求： 教师行抱拳礼，师生相互问好。</p> <p>二、要求： 整队快、静、齐，精神饱满、精力集中，报数时声音洪亮；并根据天气，场地，学生身体健康等因素进行合理的安排。</p> <p>三、要求： 将对每一位学生学习情况的数据分析表通过大屏幕的方式呈现给学生，布置课后不同的练习次数和组数。</p>	<p>集合队形（聚拢）：</p> <p>☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ▲</p> <p>组织：四列横队，大个在左。</p>	<p>通过学生提交平台作业的批改结果以及学生助教的反馈，了解学生课前自学成效及存在的困惑，为课中教学设计提供参考。</p>
专项理论 20分钟	<p>一、太极拳的起源与发展；</p>		<p>步骤： (一) 讲授 结合PPT讲解太极拳的起源与发展； (二) 提问 依次提出若干问题并渗透思政教育，引导学生进行讨论与思考；</p>	<p>讲解队形：☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ▲</p> <p>要求： 1. 学生生成四列横队，教师</p>	<p>在预习和观看PPT的基础上让学生对太极拳的初步认识及学习太极拳的重要性有一个直观的认识，</p>

	<p style="text-align: center;">视频 1</p> <p>二、播放北京奥运会开幕式太极拳表演视频，渗透民族精神、文化自信。【思政】</p> <p>三、初识太极拳，了解太极文化。</p>		<p>(三) 互动 结合学生现场希沃软件收集词汇及反馈信息开展分析讨论；</p> <p>(四) 总结 结合本次讨论情况总结，并提出下一步学习任务。</p>	<p>站于队前；</p> <p>2. 学生身高大致为左高右低；</p> <p>3. 后侧学生看不见时，可以利用插缝的方式保持视野，不需要按照队形站队。</p>	<p>在通过观看太极拳视频，结合希沃白板词云、增强民族文化自信。</p>
<p style="text-align: center;">专项技能 (一)</p> <p style="text-align: center;">20分钟</p>	<p>一、学习抱拳礼</p> 	<p>4组</p>	<p>步骤</p> <p style="text-align: center;">学</p> <p>教法：先集体观看PPT规范动作，讲解拳掌含义。感受标准动作的规范性，再带领学生集体进行模仿练习，练习过程中吟诵“抱拳礼口诀：左掌右拳，文先武后，屈臂成圆，文武兼修，恭候师友前辈指教”。</p> <p>【突破重点】</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 动作要求标准规范； 2. 握拳、屈指等动作含义的理解。 	<p>讲解队形：</p> <pre> ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ </pre> <p>▲</p>	<p>1. 在预习和观摩视频的基础上让学生对手上动作有一个直观的认识，基础动作采用讲授法用以确保动作学习的准确到位；</p>

	 <p>要求： 行礼前要立身中正，也就是要站如松。象松树一样挺拔有精神，开始时，左脚上前一步，右脚跟上前并步，左掌右拳，左指尖与下颏平齐，右拳眼斜对胸高，合于胸前向前拱出（表示友谊永存心间），屈臂成园，肘尖略下垂，拳掌与胸相距20至30厘米，头正，身直，目视前方，面容举止大方，引导学生尊师重道、以礼待人。【思政】</p>		<p style="text-align: center;">练</p> <p>【攻克难点】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集体练习：全体学生根据教师的口令引导来完成练习； 2. 分组练习：教师巡查纠错，发现问题，并改正； 3. 集体练习：教师带领学生完成动作练习。 <p style="text-align: center;">悟</p> <p>感悟太极拳精神，渗透武术礼仪，明礼修德，谦虚好学，提升精神境界。</p> <p style="text-align: center;">评</p> <p>小组展示：随机抽取小组展示，其余小组观摩评价。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 令学生分成四列横队站立，一二排与三四排间隔 2米； 2. 教师站于二三排之间空档处，进行来回巡视，及时发现学生在练习过程中出现的问题； 3. 分组纠错时队形参考专项练习二中分组练习队形。 	<p>2. 通过任务驱动，突出以学生为中心，以小组合作探究的方式挖掘动作构成与要领。既加深了学生对学习内容的印象，强化了对知识点的理解，又增强了学生的团队合作精神，沟通协作能力也会有所提升。</p>
<p>五、手型</p> <p>1. 拳</p> <p>四肢并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节。如图所示：</p>		<p>4组</p>	<p>步骤</p> <p style="text-align: center;">学</p> <p>先集体观看PPT，讲解手型、步型含义。感受标准动作的规范性，带领学生集体进行模仿练习。</p>	<p>讲解队形：☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ▲ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆</p>	<p>1. 在预习和观摩视频的基础上让学生对手上动作有一个直观的认识，基础动作采用讲授法用以确保</p>

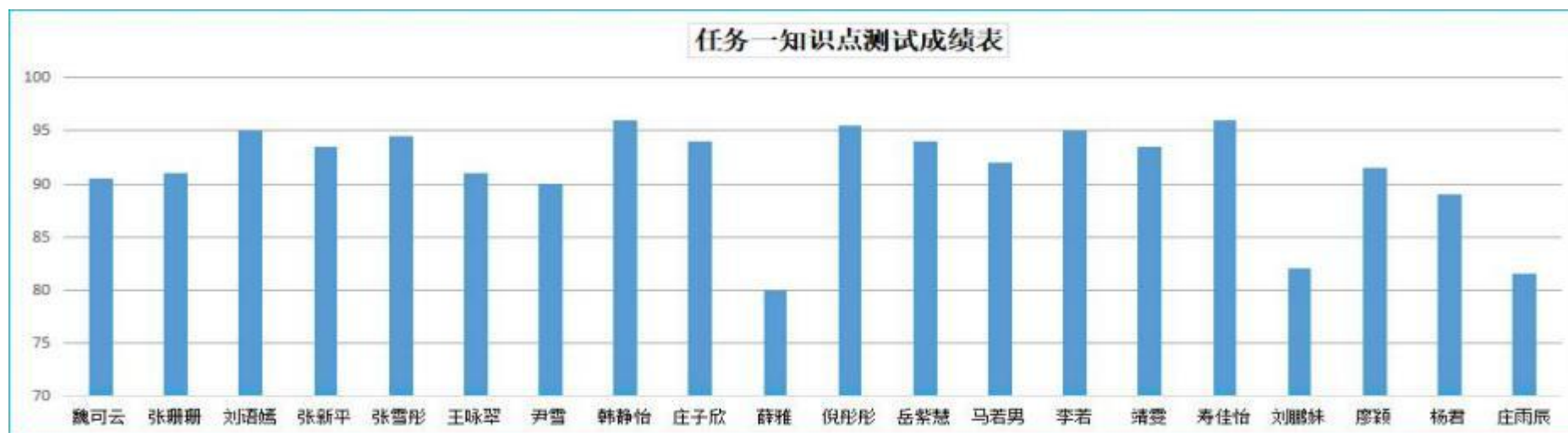
<p style="text-align: center;">专项技能 (二)</p> <p style="text-align: center;">40分钟</p>	<p>2. 掌 四指并拢，拇指弯曲紧扣于虎口处。如图所示：</p>	4组	<p>【突破重点】 要求：</p>	<p>要求：</p>	<p>动作学习的准确到位；</p>
		4组	<p>1、动作要求规范正确； 2、注意拳、掌、勾五指位置； 3、注意弓步、马步、虚步步幅大小和中心位置。</p>	<p>1. 令学生分成四列横队站立，一二排与三四排间隔2米； 2. 教师站于二三排之间空档处，进行来回巡视，及时发现学生在练习过程中出现的问题。</p>	
	<p>3. 勾 五指第一指节捏拢在一起，屈腕，指尖向下。如图所示：</p>		练	<p>分组练习队形：</p>	
		<p>【攻克难点】 1. 分解练习：学生在教师的带领下完成三种手型和三种步型的练习； 2. 集体练习：结合口诀练习三种手型和三种步型，对学生动作练习完成情况进行测评；</p>	<p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>		
<p>六、步型 1. 弓步 前腿屈膝与地面呈90°，膝与脚尖方向一致，脚尖微内扣，两脚全脚掌着地。如图所示：</p>	4组	<p>3. 分组练习（1）：五人为一组，通过“视频纠错”的方法开展小组间合作学习；</p>	<p style="text-align: center;">▲</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>2. 通过任务驱动，突出以学生为中心，以小组合作探究的方式挖掘动作构成与要领。既加深了学生对学习内容的印象，强化了对知识点的理解，又增强了学生的团队合作精神，沟通协作能力也会有所提升。</p>	
	4组	<p>4. 分组练习（2）：依据教师不同要求，完成不同练习次数。</p>	<p>要求：</p>		
<p>2. 马步 两脚平行开立，脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝部不超过脚尖，身体重心落于两腿之间。如图所示：</p>	4组	悟	<p>1. 令学生分成四组进行分组练习； 2. 教师进行来回巡视，及时发现学生在练习过程中出现的问题。</p>		
		<p>习武与修德的关系，思考实与虚的对立统一关系，两种虚步有何不同的作用。</p>			

	<p>3. 虚步 两脚前后开立，后脚外展45°，屈膝半蹲，前脚脚跟或脚尖离地，脚面绷平，脚尖稍内扣虚点地面，膝微屈，重心落在后腿上。如图所示：</p>  <p>基本功训练要不怕吃苦，持之以恒。【思政】</p>	4组	<p style="text-align: center;">评</p> <p>小组展示：随机抽取小组展示，其余小组观摩评价。</p>	<p>小组展示队形：</p> <pre style="text-align: center;"> ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ▲ ☆☆☆☆☆ </pre> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生成四排横队，教师站于队前； 2. 学生身高大致为前低后高，保证后排学生的视野。 	
<p>结束部分 5分钟</p>	<p>一、总结 教师对学生的课堂表现情况进行点评和总结。 二、布置作业 对学生课外太极拳社团活动提出建议和安排。 二、回收器材 四、行礼</p>		<p>课后作业：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 线上学习：在太极拳线上课程中观看视频，复习本节课内容，并预习下节课相关内容后，完成平台上的学习任务； 2. 线下实践：参加太极拳社团组织的活动，以及社会实践活动。 	<p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 队形：以教师为中心，成马蹄形站立； 2. 鼓励学生积极参加课外俱乐部活动； 3. 要求学生在课外活动后向教师反馈信息，教师及时指导、评价。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 进一步巩固本节课所学习的内容，并对学生团队协作提出要求； 2. 将劳动教育渗透到学生助教的工作当中。
<p>练习密度</p>	中	<p>运动负荷</p>	低—中—中—中—低		

课后				
教学内容	教师活动	学生活动	教学资源	设计意图
<p>拓展延伸</p> <p>提升迁移</p>	<p>【课后测试】 平台上传练习视频。</p> <p>【技能拓展】 1. 平台发布复习任务：复习抱拳礼、手型、步型； 2. 布置学习通日打卡任务、周打卡任务，上传视频。</p> <p>【知识拓展】 1. 布置学生助教收集、整理练习、预习过程中遇到的难点问题，下节课前向老师反馈； 2. 教师批改作业生成成绩。</p>	<p>【巩固测试】 完成课后练习。</p> <p>【技能提升】 在多媒体综合训练室上传练习视频。</p> <p>【交流讨论】 通过师生交流平台，与校内老师讨论。</p> <p>【拓展学习】 观看学习强国平台太极拳教学视频。</p>	 <p>学习强国平台</p>  <p>多媒体综合训练室</p>	<p>1. 全方位、多角度综合评价加强动作练习；</p> <p>2. 综合评价，实现整个教学过程可评可测课后拓展任务转变学生学习方式，使学生真正实现自主学习、探究学习。</p>

教学效果

1. 理论：通过教学软件数据分析，该班80%的学生能够熟知太极拳理论知识，达到优秀等级；20%的学生达到基本掌握太极拳理论知识，达到良好等级；
2. 技能：通过集体练习和分组练习，30%的学生能够达到优秀等级，55%达到良好等级，15%的学生未合格；
3. 情感：学生对太极拳精神的内涵认识进一步提升，学习中团队协作意识和能力较强。



课后反思

存在不足：薛雅、刘鹏妹、庄雨辰三名学生在技能学习中，学习兴趣不高，出现动作不协调，腿部力量较差等问题。

改进措施：今后教学中既要做到面向全体，也要关注个体差异，需要加强线上课程学习情况的监督管理，科学施策，为每位学生制定具有针对性的学习方案。

