

《大学体育》（武术）教案

时间： 学年第一学期 第 1 次课 任课教师：

教学内容	1. 介绍太极拳的运动特点、健身作用 2. 学习 24 式太极拳的预备式、起势 3. 学习野马分鬃、白鹤亮翅 4. 素质：中长跑、引体向上（直臂悬垂）/仰卧起坐、立定跳远		教学目标	1. 了解太极拳的运动特点、健身价值和风格 2. 初步掌握太极拳练习要点、起势 3. 初步掌握左右野马分鬃、白鹤亮翅 4. 增强心肺功能、力量和耐力、弹跳力	
重点	太极拳注重动作和意念的配合		难点	野马分鬃连续上步，左右弓步分靠	
部分	时间	教学内容	组织教法、学练法		备注
准备部分	7	1. 集合整队 2. 师生相互问好，检查出勤情况 3. 宣布本课教学内容、目标及要求 4. 检查服装、安排见习生 5. 介绍太极拳的运动特点、健身作用	队形： ***** ***** ***** ***** ▲ 要求：快、静、齐		
	13	1. 慢跑 4-5 圈 2. 游戏：“喊数抱团” 方法：沿圆圈慢跑中听教师喊数，如喊“3”，即 3 人迅速抱在二起，每次多余的人将被大家记下，游戏结束时一起受罚（立卧撑）。提高兴奋性和快速反应能力。 3. 双人操： （1）体侧运动（2）上肢运动 （3）腹背运动（4）踢腿运动 （5）侧压腿（6）背蹲跳 （7）活动膝、踝、腕关节	1. 绕田径场大圈，一路纵队慢跑 2. 游戏队形：  要求：反应快、多个位置可随意跑动 3. 四列横队，左右两人二组配合做操 要求：精神振奋、动作准确到位，热身活动充分		4 × 8
基本部分	10	一. 学习 24 式太极拳预备式、起势 1. 预备式：身体自然站立，两脚并拢，两手垂于大腿外侧；头项正直，口闭齿扣，胸腹放松；眼平视前方  2. 起势：（1）左脚开立：左脚向左分开，两脚平行同肩宽 （2）两臂前举：两臂慢慢向前举，自然伸直，两手心向下	一、组织教法、学练法： 1. 教师讲解预备式、起势动作要领，边讲解边示范 2. 教师带领学生练习预备式、起势动作 3. 学生在教师引导下练习 4. 教师讲解队形： ***** ***** ▲ ***** ***** 5. 要求：精神集中，呼吸自然，身体在保持身形的基础上放松		2 4
65 分钟					

	(3) 屈腿按掌：两腿慢慢屈膝半蹲，同时两掌轻轻下按至腹前 二、学习野马分鬃、白鹤亮翅 (一) 野马分鬃 1. 左野马分鬃： (1) 抱球收脚：上体稍右转，右臂屈抱于右胸前，左臂屈抱于腹前，成右抱球；左脚收至右脚内侧成丁步 (2) 弓步分手：上体左转，左脚向左前方迈出一大步，成左弓步；同时两掌前后分开，左手心斜向上，右手按至右胯旁，两臂微屈 2. 右野马分鬃： (1) 抱球收脚：重心稍向后移，左脚尖翘起外撇；上体稍左转，左手翻转左胸前屈抱，右手翻转前摆，在腹前屈抱，成左抱球；重心移至左腿，右脚收至左脚内侧成丁步 (2) 弓步分手：同前弓步分手，惟左右相反	二、组织教法、学练法： 1.讲解左右野马分鬃、白鹤亮翅动作要点，边讲解边示范，强调正确的脚下步法与身体协调配合能力 2. 学生认真观察示范动作，理解难点，注意看上肢与下肢动作的配合 3. 教师带领学生练习 4. 学生模仿练习，分组练习，相互交流心得，提出问题 5. 教师巡回辅导、纠错 6. 教师引导学生集体练习，师生互动 7. 练习队形：如下图：	2 5 5 5
--	--	--	---



3. 左野马分鬃：同前左野马分鬃



(二) 白鹤亮翅

1. 跟步抱球：上体稍左转，右脚向前跟步，落于左脚后；同时两手在胸前屈臂抱球



2. 虚步分手：上体后坐并向右转体，左脚稍向前移动，成左脚虚步；同时右手分至右额前，掌心向内，左手按至左腿旁，上体转正；眼平视前方

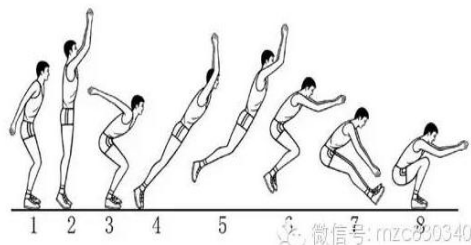


三、素质：

1. 中长跑
2. 引体向上（直臂悬垂）/仰卧起坐
3. 立定跳远

三、组织教法、学练法：

1. 分成男女两大组，沿篮球、排球场周围的校道跑（中速）一圈
2. 男生每人引体向上 5~10 个×2（做不到 8 个的不可马上下杠，采用直臂悬垂至无法坚持为止）
3. 女生一分钟仰卧起坐×2
4. 讲解立定跳远的姿势、注意事项。练习立定跳远 5 次×4

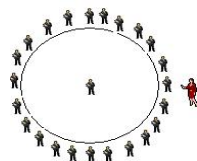


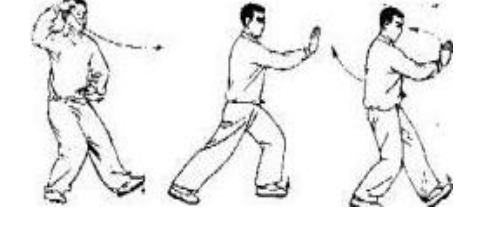
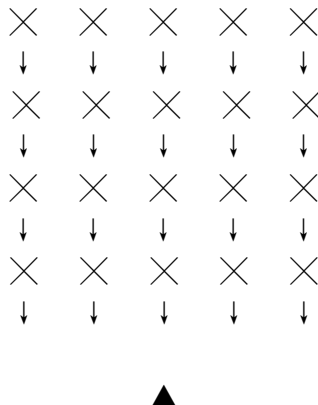
注意预摆要“一伸二屈降重心”

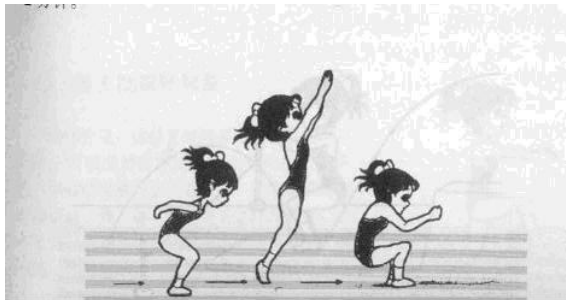
结 束 部 分	5	1. 放松活动 2. 小结 3. 检查课外锻炼情况，布置锻炼任务 4. 师生再见	1. 全班集体进行放松活动 （1）屈体放松摆动上肢及手臂 （2）放松拍打、抖动腿部肌肉 2. 对学习情况进行讲评		
课 后 小 结			场 地 器 材		

《大学体育》(武术)教案

时间: 学年第一学期 第 2 次课 任课教师:

教学内容	1. 复习太极拳的预备式、起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅 2. 学习左右搂膝拗步、手挥琵琶 3. 素质：校园跑、背人跑、蛙跳		教学目标	1. 基本掌握太极拳的预备式、起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅 2. 初步掌握左右搂膝拗步、手挥琵琶 3. 掌握锻炼的方法、提高心肺功能和上下肢力量	
重点	搂膝拗步的上肢与下肢配合		难点	行进间身体重心的移动	
部分	时间	教学内容	组织教法、学练法		备注
准备部分	4	1. 集合整队 2. 师生相互问好，检查出勤情况 3. 宣布本课教学内容、目标及要求 4. 检查服装、安排见习生	队形： ***** ***** ***** ***** ▲ 要求：快、静、齐		
	15分钟	1. 慢跑： 2. 徒手操： （1）扩胸运动（2）上肢运动 （3）体侧运动（4）体转运动 （5）腹背运动（6）腿部运动 （7）活动膝、踝	1. 慢跑及徒手操队形：  2. 要求：动作正确，上下肢协调配合，节奏感强有力度，活动充分		4×8
基本部分	70分钟	10 一、复习太极拳的预备式、起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅 1. 起势学练要点：起脚时先提脚跟，高不过足踝，落脚时前脚掌先着地，要做到点起点落、轻起轻落。上举两臂时，不可耸肩，不要出现指尖朝下的“折腕”。屈膝时松腰敛臀，上体保持正直，两掌下按时沉肩垂肘 2. 左右野马分鬃学练要点：弓步时，不可将重心过早前移，造成脚掌沉猛落地，后脚应有蹬碾动作。分手与弓步要协调同步。转体撇脚时，先屈后腿，腰后坐，同时两臂自旋 3. 白鹤亮翅学练要点：抱球与跟步要同时，	一、组织教法、学练法： 1. 教师提问预备式、起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅动作要领 2. 教师归纳要点，边示范 3. 教师带领学生复习预备式、起势左右野马分鬃、白鹤亮翅动作 4. 学生集体练习 5. 学生练习队形： ××××× ××××× ××××× ××××× ▲		2 4 5

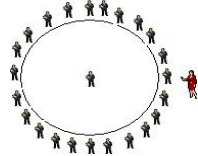
30	转身时身体侧转不超过 45 度，左脚前移与分手同时完成 二、学习左右搂膝拗步、手挥琵琶 (一) 左右搂膝拗步 1.左搂膝拗步： (1) 收脚托掌：上体右转，右手至头前下落，经右胯侧向后方上举，与头同高，手心向上，左手上摆，向右划弧落至右肩前；左脚收至右脚内侧成丁步；眼视右手  (2) 弓步搂推：上体左转，左脚向左前方迈一步成左弓步；左手经膝前上方搂过，停于左腿外侧，掌心向下，指尖向前，右手经肩，向前推出，右臂自然伸直  2. 右搂膝拗步： (1) 收脚托掌：重心稍后移，左脚尖翘起外撇，上体左转，右脚收至左脚内侧成丁步；右手经头前划弧摆至左前肩，掌心向下，左手向左上方划弧上举，与头同高，掌心向上；眼视左手  (2) 弓步搂推：同前弓步搂推，惟左右相反	要求： 精神集中，呼吸自然，身体在保持身形的基础上放松。 二、组织教法、学练法： 1. 讲解左右搂膝拗步、手挥琵琶动作要点，边讲解边示范，强调正确的脚下步法与身体协调配合运用 2. 学生认真观察示范动作，理解难点，注意看上肢与下肢动作的配合 3. 教师带领学生练习 4. 学生模仿练习，分组练习，相互交流心得，提出问题 5. 教师巡回辅导、纠错 6. 教师引导学生集体练习，师生互动 7. 要求：身体重心保持平稳 动作方向要正确 重心转换要明显 8. 学生练习队形：如下图： 	2 4 10 5
-----------	--	--	--------------------------------------

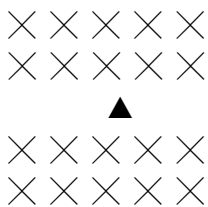
	 3.左搂膝拗步：动作与右搂膝拗步相同，惟左右相反 (二) 手挥琵琶 1.跟步展臂：右脚向前收拢半步落于左脚后；右臂稍向前伸展  2.虚步合手：上体稍向左回转，左脚稍前移，脚跟着地，成左虚步；两臂屈肘合抱，右手与左肘相对，掌心向左 	30 三、素质： 1.校园跑 2.背人跑 20m×4 3.蛙跳 20 米×3	三、组织教法、学练法 1. 绕篮、排球场周围校道跑一圈 2. 背人跑：20 米×4 3. 蛙跳 20 米×3 做法：两脚分开成半蹲，上体稍前倾，两臂在体后双手交握成预备姿势；两腿用力蹬伸，充分伸直髋、膝、踝关节，两臂同时迅速前摆，身体向前上方跳起，然后用全脚掌落地屈膝缓冲，两臂摆成预备姿势 	
结束部分 5分钟	1. 放松活动： 腿部及全身放松 2. 小结 3. 检查课外锻炼情况，布置锻炼任务 4. 师生再见		1. 全班集体进行放松活动 集体舞步：24 步舞，手臂放松协调摆动 2. 对学习情况进行讲评 3. 布置课外锻炼： (1) 每周安排 3 天踢毽子，每次 30 分钟以上 (2) 每周安排 3 次跑步 400 米×5 圈	
课后小结		场地 器		

			材		
--	--	--	---	--	--

《大学体育》(武术)教案

时间: 学年第一学期 第 3 次课 任课教师:

教学内容	1.复习左右搂膝拗步、手挥琵琶 2.学习左右倒卷肱、左揽雀尾 3. 素质：800/1000 米变速跑、俯卧撑/仰卧起坐、 垫上踩单车		教学目标	1. 基本掌握左右搂膝拗步、手挥琵琶 2. 初步掌握左右倒卷肱、左揽雀尾 3. 提高心肺功能和力量	
重点	倒卷肱上衣与眼神的配合		难点	揽雀尾动作的连续性	
部分	时间	教学内容	组织教法、学练法		备注
准备部分	4	1. 集合整队 2. 师生相互问好，检查出勤情况 3. 宣布本课教学内容、目标及要求 4. 检查服装、安排见习生	队形： <pre> * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * ▲ </pre> 要求：快、静、齐		
	15分钟	11 1. 慢跑 2. 学做第九套广播体操 （1）上肢运动（2）扩胸运动 （3）体侧运动（4）踢腿运动 （5）体转运动（6）腹背运动 （7）跳跃运动（8）整理运动 活动膝、踝、腕、指关节	1. 慢跑队形：  2. 教师先示范广播体操，教师带领做操，四列横队做操 3. 要求：精神振奋、动作正确、节奏感强		4 * 8
基本部分	70分钟	30 一、复习左右搂膝拗步、手挥琵琶 1.左右搂膝拗步学练要点：两手划弧时要以腰带动；推掌时要沉肩垂肘，坐腕舒掌。搂推协调，转身蹬地推掌 2.手挥琵琶学练要点：两手摆掌时有上挑并向里合之意。合臂时腰下沉，两臂前伸，腋下虚空 二、学习左右倒卷肱、左揽雀尾 （一）左右倒卷肱 1. 右倒卷肱：（1）退步卷肱：上体稍右转，两手翻转向上，右手随转体向后上方	一、组织教法、学练法： 1. 教师提问左右搂膝拗步、手挥琵琶动作要领 2. 教师归纳要点，进行示范 3. 教师带领学生复习左右搂膝拗步、手挥琵琶动作 4. 教师引导学生集体练习 5. 教师讲解、练习队形： <pre> X X X X X X X X X X ▲ X X X X X X X X X X </pre> 要求： 精神集中，呼吸自然，身体在保持身形的基础上放松。		2 5 3

	划弧上举至肩上耳侧，左手停于体前；上体稍左 转；左脚提起向后退一步，脚前掌轻轻落地；眼视左手 （2）虚步推掌：上体继续左转，重心后移，成右虚步；右手推至体前，左手向后、向下划弧，收至左腰侧，手心向 上；眼视右手  2.左倒卷肱：（1）退步卷肱：同前退步卷肱，惟左右相反  （2）虚步推掌：同前虚步推掌，惟左右相反  3.右倒卷肱：同前右倒卷肱 4.左倒卷肱：同前左倒卷肱  （二）左揽雀尾 1.抱球收脚：上体右转，右手向侧后上方划弧，左手在体前下落，两手呈右抱球状；左脚收成丁步  2.弓步棚臂：上体左转，左脚向左前方迈成左弓步；两手前后分开，左臂半屈向体前棚	二、组织教法、学练法： 1.讲解左右倒卷肱、左揽雀尾动作要点，边讲解边示范，强调正确的脚下步法与身体协调配合运用 2.学生认真观察示范动作，理解难点，注意看上肢与下肢动作的配合 3.教师带领学生练习 4.学生模仿练习，分组练习，相互交流心得，提出问题 5.教师巡回辅导、纠错 6.教师引导学生集体练习，师生互动 7.教师讲解、示范队形：  5.弓步前挤：重心前移成左弓步；右手推送左前臂向体前挤出，两臂撑圆 	2 4 10 5
--	--	---	--------------------------------------

30	架，右手向下划弧按于左 胯旁，五指向前；眼视左手  3. 转体摆臂：上体稍向左转，左手向左前方伸出，同时右臂外旋，向上、向前伸至左臂内侧，掌心向上  4. 转体后捋：上体右转，身体后坐，两手同时向下经腹前向右后方划弧后捋，右手举于身体侧后方，掌心向外，左臂平屈于胸前，掌心向内；眼视右手  4. 三、素质： 1. 800/1000 米变速跑、 2. 俯卧撑/仰卧起坐 3. 垫上踩单车 教师统一计时、监督	6. 后坐引手：上体后坐，左脚脚尖翘起；左手翻转向下，右手经左腕上方向前伸出，掌心转向下，两手左右分开 与肩同宽，两臂屈收后引，收至腹前，手心斜向下 7. 弓步前按：重心前移成左弓步；两手沿弧线推至体前  6、7 三、组织教法、学练法： 1. 女生 800 米变速跑、男生 1000 米变速跑：直道快跑、弯道中速跑 2. 男生俯卧撑 30×3，女生仰卧起坐 30×2 3. 垫上踩单车 4×2min。仰卧于垫子上，双腿上举成踩单车式 要求：严格计时，认真完成 	
结束部分 5 分钟	1. 放松活动：腿部及全身放松 2. 小结 3. 检查课外锻炼情况，布置锻炼任务 4. 师生再见	1. 全班集体进行放松活动 放松拍打、抖动腿部肌肉 2. 对学习情况进行讲评 3. 布置课外练习 每周 3 次沿校道跑 1000 米	
课后小结		场地器材	

《大学体育》（理论）教案

时间： 学年第一学期 第 4 次课 任课教师：

教学 内容	1.专项理论： （1）太极拳的历史与发展趋势 （2）太极拳竞赛规则与裁判法 2.素质：校园跑、协调性练习
教学 目标	1. 了解太极拳运动的理论知识 2. 掌握太极拳比赛规则和裁判法，为今后锻炼并参加太极拳的一般性指导工作做准备 3. 增强耐力、提高身体协调性
重点 难点	太极拳的竞赛规则 真正理解竞赛规则与裁判法
教学过程	授课内容

一、太极拳运动的起源与发展

（一）太极拳的历史发展

太极拳经过长期的流传，演变出了许多的流派，有陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳等五大派系，誉称为“五式太极拳”。

陈式太极拳 陈式太极拳由著名拳师陈王廷创始于明末清初，所创老架路五套，陈式世代传习、演化，又增新架路二套。经过精心编排，动作速度和强度、身法劲道也有所不同。第一路动作简单，柔多刚少，以“棚捋挤按”四正劲的运用为主，以“采捌肘靠”四隅手的运用为辅。柔中寓刚，行气运动，以缠丝劲的锻炼为主，发劲为辅。全身内外，动分静和，一动全动，体现柔缠中显柔、缓、稳的特色；第二路（炮捶）动作复杂，急速紧凑，刚多柔少，用劲以“采捌肘靠”为主，以“棚捋挤按”为辅；以刚发劲为主，窜蹦跳跃，腾挪闪展，震足发劲。刚中寓柔，体现柔缠中显刚、快、脆的特点。陈式太极拳的锻炼原则和练法还要求：意、气、身三者密切配合，以意行气，源动腰脊，旋腰转脊，节节贯穿。在推手中以缠绕粘随为主，“纵放曲伸人未 知，诸靠缠绕我皆依”，在粘贴缠绕过程中，运用：“棚、捋、挤、按”等法则，借力制动，舍己从人，听劲懂劲，发劲制敌。

杨式太极拳 由河北永年人杨露禅从学于河南温县陈家沟陈长兴，与其子杨健侯、其孙杨澄甫等人在陈式老架太极拳的基础上，创编发展了“杨式太极拳”。其拳路逐渐删改了陈式老架中原有的纵跳、震足、发劲等动作，由杨健侯修订为中架子，又经杨澄甫一再修订逐渐定为杨式大架子，即现在广为流行的 杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，刚柔内含，轻松自然，轻灵沉着兼而有之。姿势开展，平正朴实，练法简易，由松入柔，积柔成刚，刚柔相济。正如杨澄甫所说：“太极拳是柔中寓刚，棉里藏针的艺术”。架势有高、中、低之分。

武式太极拳 清末河北永年人武禹襄在杨露禅从陈家沟返乡后，深爱其术，从学杨于陈式老架太极拳，后又从陈清平学赵堡架，经过修改，创造了“武式太极拳”。 武式太极拳既不同于陈式老架和新架，亦不同于杨式大架和小架，学而化之，自成一派。其动作简洁紧凑，架势虽小而不局促，动作舒缓平稳，出手不超过足尖，收时不紧贴于身，左右手各管半个身体，不相逾越。胸部、腹部的进退旋转始终保持中正。步法严格，分清虚实，小巧灵活，迈步时足尖先着地，然后再足跟着地徐徐放下全足踏平。弓步前腿膝盖不得超过足尖，后腿不挺直高拔。拳势讲究起、承、开、合，动作连贯顺遂，用内功的虚实转换和“内气潜转”来支配外形，以“神宜内敛”，“先在心，后在身”，“以心行气，以气运身，意动身随，意动气随，意到气到，意到力到，意力不分”，达到意、气、形三者合一。

吴式太极拳 吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连续不断松静自然，独具静态之妙。拳架虽然小巧，但具有大架功底，又开展而紧凑，在紧凑中自具舒展，不显拘束。推手时，端正严密，细腻熨贴，守静而不妄动，以善化见长。

孙式太极拳 河北完县人孙禄堂，自幼酷爱武术，从师李魁垣学形意拳，继而学于李之师郭云深，又从师程廷华学八卦掌。经多年研练，功夫深厚。后有从师郝为真学太极拳，参合八卦、形意、太极三家拳术的精义，融合一体而创“孙式太极拳”。 孙式太极拳的特点是：进退相随，迈步必跟，退步必撤。动作舒展圆活，敏捷自然，练时双足虚实分明，全趟练起如行云流水，绵绵不断。每转身时以“开”、“合”相接，所以又称“开合活步太极拳”。

二、太极拳竞赛规则

第一章裁判人员及其职责

第一条 裁判人员的组成

一、总裁判长一人，副总裁判长一至二人。

二、各裁判组设裁判长一人，副裁判长一人（也可不设），裁判员七至八人（包括套路检查、计分、计时员）。

三、编排记录长一人，编排记录员二至三人。

四、检录长一人，检录员二至三人。

五、宣告员一至二人。

第二条 裁判人员的职责

裁判人员在大会领导下，要严肃、认真、公正、准确地做好裁判工作，其职责如下：

一、总裁判长

（一）组织领导各裁判组的工作，保证规则的执行。比赛前，组织裁判人员熟悉规则和裁判法，检查各项准备工作。

（二）讲解和解决规则中不详尽或无明文规定的问题，但无权修改规则。

（三）在比赛进行中，运动员有不正当行为或裁判人员发生严重错误时，可酌情处理。

（四）在竞赛过程中，根据工作需要可调整裁判人员。

（五）审核并宣布大会比赛成绩，搞好裁判总结工作。

二、副总裁判长 协助总裁判长工作，在总裁判长缺席时，可由一名副总裁判长代行其职责。

三、裁判长

（一）组织裁判组的业务学习，落实裁判组的各项事宜；

（二）负责运动员申请重做和掌握套路时间，执行裁判长的扣分职责，宣布运动员的最后得分。

（三）评分中出现明显不合理现象时，在宣布运动员得分之前，有权公开加减分予以调整。

（四）裁判员发生严重错误时，可建议总裁判长酌情处理。

（五）必要时，可出示裁判员回避分。

四、副裁判长

（一）协助裁判长进行工作，当裁判长缺席时，代行其职责。

（二）出示裁判员回避分。

五、裁判员

（一）认真执行大会各项决定，参加裁判学习和做好各项准备工作。

（二）认真执行规则，独立进行评分，并做好详细记录。

（三）裁判长发出示分信号后，评分裁判员须同时示分。

六、编排记录长

（一）负责编排记录组的全部工作，审查报名表，并根据大会要求，编排好秩序册。

（二）准备比赛时带要的各种记录表格，审核比赛成绩，公布名次。

七、编排记录员 根据编排记录长分配的任务进行工作。

八、计分计时员

（一）准确计算运动员完成套路的时间，遇有与规则不符者，应及时报告裁判长。

(二) 负责所在裁判组的记录工作，并核算最后得分。

九、套路检查员 检查运动员的比赛套路，如遇与规则不符者，应及时报告裁判长。

十、检录长 负责检录组的全部工作，如有变化应及时向总裁判长报告。

十一、 检录员

(一) 按照比赛顺序做好运动员的检录，委托一名运动员带队入场，并向裁判长递交检录表。

(二) 检查运动员的器械与服装，如遇与规则不符者，不允许饮用。

十二、宣告员 在比赛过程中，报告比赛成绩，介绍竞赛规程、规则和比赛项目的特点。

第二章竞赛通则

第三条竞赛性质 竞赛性质由竞赛规程规定，可分为：

- 一、个人竞赛
- 二、团体竞赛
- 三、个人及团体竞赛

第四条竞赛项目

- 一、杨式太极拳竞赛项目
- 二、陈式太极拳竞赛项目
- 三、吴式太极拳竞赛项目
- 四、孙式太极拳竞赛项目
- 五、太极拳竞赛路套（42 式）
- 六、太极剑竞赛路套（42 式）

第五条名次评定

一、个人单项名次：得分最多者为该单项的第一名，次多者为第二名，依次类推。两个或两个以上的运动员得分相等时，出场顺序号在前者，名次列前。

二、团体名次：根据竞赛规程的有关规定进行评定。

第六条服装、进场、退场、起势、收势、套路计时

- 一、裁判员应穿统一服装，佩带统一的裁判标志。
- 二、比赛时运动员应穿规定的比赛服，穿武术鞋或运动鞋。
- 三、运动员听到点名后应立即进场，面向裁判长，行抱拳礼。待裁判长示意后，即走向起势位置。
- 四、运动员身体的任何部位开始动作即为起势，并开始计时。
- 五、运动员完成套路后，须并步收势，计时结束。再转向裁判长行注目礼，即可退场。
- 六、运动员应在同侧场地内完成相同方向的起势和收势。
- 七、裁判组用两块秒表计时，若不一致时，以接近规定时间的秒表为准。

第七条弃权

运动员未能按时参加比赛，该项则以弃权论。

第八条申诉

凡对裁判工作有意见，应及时通过本队的领队或教练员按大会有关规定提出书面申诉。如需查看录像，仅限于裁判长对其它错误扣分存有疑议，如确属错判，应予更正；如同时发现了套路中的其它不符规定者，则须追加扣分。

第九条比赛顺序

运动员的比赛顺序，应在竞赛委员会的监督下，由编排记录组抽签决定。如果一个运动员出现两次第一个出场时，则应予调整。

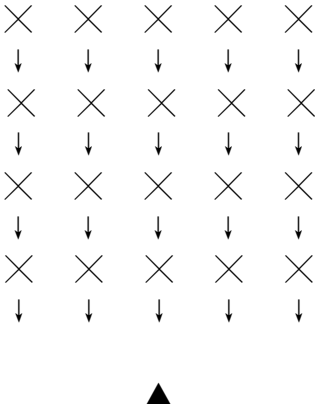
三、素质

1. 校园跑：绕实验楼旁树林周围的校道跑一圈（中速跑）
2. 协调性练习：
 - （1）交叉步跑 20 米×4
 - （2）立卧撑 10×4

《大学体育》（武术）教案

时间： 学年第一学期 第 5 次课 任课教师：

教学内容	1. 结合音乐复习 24 式太极拳 1~7 式动作 2. 学习右揽雀尾、单鞭 3. 素质：大一本科：校园跑、引体向上（直臂悬垂）/仰卧举腿、柔韧性练习		教学目标	1. 基本掌握二十四式太极拳 1~7 式动作 2. 初步掌握右揽雀尾、单鞭动作 3. 提高心肺功能、力量和身体柔韧性（大一本科）	
重点	棚、捋、挤、按的动作演练		难点	棚捋挤按动作的转换	
部分	时间	教学内容	组织教法及学练法		备注
准备部分 15 分钟	4	1. 集合整队 2. 师生相互问好，检查出勤情况 3. 宣布本课教学内容、目标及要求 4. 检查服装、安排见习生	队形： * 要求：快、静、齐 ▲		
	11	1. 慢跑 2. 游戏：“机警换位” 方法：圆圈队形站立，顺时针方向 1-3 报数，听圈中人喊数，如喊“1”，即所有数“1”的人迅速跑动相互换位，每次未“抢”到位的人站进圈中，游戏继续。提高快速反应能力和身体的灵活性。 3. 徒手操（1）上肢运动（2）扩胸运动（3）体侧运动（4）腹背运动（5）正压腿（6）侧压腿（7）活动膝、踝、腕、指关节	1. 绕田径场跑一圈 2. 游戏队形：  要求：反应快、换位跑动时眼和身体都要灵活 3. 四列横队，集体做操 要求：精神饱满、动作准确，活动充分		4 × 8
基本部分 70 分钟	10 30	一、结合音乐复习 24 式太极拳 1~7 式动作 1. 左右倒卷肱学练要点：转身时用腰带手后撤，走斜弧形路线。提膝屈肘和左掌翻手都要同步完成。推掌走弧形且坐腕、展掌、舒指 2. 左揽雀尾学练要点：捋时要转腰带手，不可直臂、折腕。挤时松腰、弓腿一致。按时两手沿弧线向上、向前推按 二、学习右揽雀尾、单鞭 （一）右揽雀尾 1. 转体分手：重心后移，上体右转，左脚尖内扣；右手划弧右摆，两手平举于身体两侧；头随右手移转 2. 抱球收脚：左腿屈膝，重心左移，右脚收	一、组织教法、学练法： 1. 教师提问 1~7 式动作要点 2. 教师归纳讲解，进行动作示范 3. 教师带领学生复习 1~7 动作 4. 结合音乐学生集体练习 1~7 动作 5. 学生练习队形： × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ 要求： 1、认真学习、体会动作要领，注意观察教师的示范动作 2、同学之间互相学习，集体练习		2 3 4

	成丁步；两手呈左抱球状 3.弓步棚臂：同前弓步棚臂，惟左右相反  4.转体摆臂：同前转体摆臂，惟左右相反  5.转体后捋：同前转体后捋，惟左右相反  6.弓步前挤：同前弓步前挤，惟左右相反  7.后坐引手：同前后坐引手，惟左右相反  8.弓步前按：同前弓步前按，惟左右相反  学练要点：由左势向右势转化时，左脚尽量里扣。右手随身体右转平行向右划弧时，右手不可随着向右摆动。重心移动变	二、组织教法、学练法： 1. 讲解右揽雀尾、单鞭动作要点，边讲解边示范，强调正确的脚下步法与身体协调配合运用 2. 学生认真观察示范动作，理解难点，注意看上肢与下肢动作的配合 3. 教师带领学生练习右揽雀尾、单鞭动作 4. 学生模仿练习，分组练习，相互交流心得，提出问题 5. 教师巡回辅导、纠错 6. 教师引导学生集体练习，师生互动 学生练习队形：如下图： 	2 4 10 4 5 5
--	--	---	--

	化时，上体保持正直，随腰转动 (二) 单鞭 1. 转体运臂：上体左转，左腿屈膝，右脚脚尖内扣；左手向左划弧，掌心向外，右手向左划弧至左肘前，掌心转向上；视线随左手运转  2. 勾手收脚：上体右转，右腿屈膝，左脚收成丁步；右手向上向左划弧，至身体右前方变成勾手，腕高与肩平，左手向下、向右划弧至右肩前，掌心转向内；眼视勾手 3. 弓步推掌：上体左转，左脚向左前方迈成左弓步；左手经面前翻掌向前推出  学练要点：重心移动平稳，两腿要虚实分明。做勾手时右臂不要过直。推掌时随上体转动，弓腿，翻掌前推 三、素质： 大一本科：校园跑、引体向上（直臂悬垂）/仰卧举腿、柔韧性练习	30	三、组织教法、学练法： 1. 沿篮、排球场周围校道中速跑一圈 2. 两人一组，女生做仰卧举腿 20×3；男生每人引体向上 5~10 个×2（做不到 8 个的不可马上下杠，采用直臂悬垂至无法坚持为止） 3. 柔韧性练习： 牵拉肩关节、腿部、宽关节肌肉韧带	
结束部分	5 1. 放松活动：全身的放松 2. 小结 3. 检查课外锻炼情况，布置锻炼任务 4. 检查、送还器材 5. 师生再见		1. 全班集体进行放松活动 （1）屈体放松前后摆动手臂 （2）交换腿轻跳摆动腿 2. 对学习情况进行讲评	
课后小结			场地器材	