

初中 第一篇：体操“俯平衡”和太极拳“右蹬脚—双峰贯耳”

1.题目：体操“俯平衡”技术和太极拳

2.内容：体操技巧中“俯平衡”是一种最基本的平衡动作；太极拳是结合古代的导引术和吐纳术，吸取了古典哲学和传统的中医理论而形成的一种内外兼练、柔和、缓慢、轻灵的拳术。

3.基本要求：

- (1) 讲解体操“俯平衡”技术的动作要领，并示范；
- (2) 设计并演示简化太极拳中“右蹬脚—双峰贯耳”技术的教学步骤；
- (3) 展示一套太极拳（不少于 10 个动作）；
- (4) 讲解约 10 分钟。

4.来源：人教版初中体育与健康全一册

教案设计及要求解析

一、开始部分：

师：全体都有，集合，体委整队。

师：同学们好，同学们今天整队的速度都非常快，精神饱满，我们给自己鼓鼓掌。

师：同学们，上节课我们学习了简单的队列队形，今天老师带领大家一起来学习体操“俯平衡”，也就是大家常说的燕式平衡和太极拳中“右蹬脚—双峰贯耳”技术，大家有信心学好吗？

师：队列队形要做到精神饱满、动作干净、遵守规则，大家有没有把握，看谁做的又快又好？

师：有身体不舒服的吗？请到老师身边来。没有，很好，看来大家都非常喜欢体育课。

二、准备部分：

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫“桃花朵朵开”。

师：下面老师介绍一下游戏方法：所有参与游戏的学生以圆圈的形式站在一起，逆时针方向慢跑。在慢跑的同时，教师说：“桃花桃花朵朵开”，学生说：“桃花桃花几朵开？”教师说 3 朵就应该由 3 个参与学生抱在一起，清点人数后游戏继续进行。

师：游戏方法介绍完了，大家听清楚了吗？哦，听清楚啦，很好。

师：下面老师介绍一下游戏规则：（1）抱在一起的人数大于3人或小于3人可淘汰；
（2）人数由教师决定。大家听清楚了吗？也挺清楚啦，表扬一下大家。

师：好，全体都有，立正，向右——转，第一列，齐步走。后面一次跟上，围成一个圈。

师：游戏开始，大家跑起来。桃花，桃花，朵朵开。桃花，桃花，5朵开，快快快，54321
停，这边人不够，这边人多啦。

师：好，同学们，这节课我们就玩到这里。全体都有，集合。

师：全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做
徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开。

师：头部运动，12345678、22345678，扩胸运动，12345678、22345678，弓步压腿，12345678、
22345678，侧压腿 12345678、22345678，踝腕关节，好，大家放松一下，抖抖腿，好，以
中间这位同学为基准向中靠拢。

三、基本部分

师：同学们，首先我们来学习一下体操“俯平衡”。

师：第一排，第二排，向前3步走，向后转。

师：同学们，老师上节课让大家回去观看“俯平衡”教学视频，大家看了吗？有没有哪
位同学到老师这里给大家展示一下你的学习成果，请举手示意老师。好，你来。

师：很好，请入列。同学们，刚才这位同学展示的还不好呀？大家都说这位同学“俯平
衡”动作做的很好。

师：但是有没有不足的地方呀？请你来说说看。

师：嗯，说的很好，看来你在家认真的学习了“俯平衡”动作，很好。

师：哪有哪位同学想出来给大家展示一下你学习到的，好，你来。

师：这位同学展示的也很不错，同学们先不想看老师给大家做一下呀？大家这么期盼老
师给大家做一遍标准的“俯平衡”动作，那老师就给大家做一遍，大家认真看。

师：首先，我们要预备姿势直立站好。然后，单脚慢慢后举，上体前屈，当后腿举至最
高位置时，抬头挺胸成单腿支撑、两臂侧平举的平衡姿势。

师：大家看清楚了吗？想不想学呀。同学们都异口同声的回答想学，好，那老师现在就教大家“向左——转，向右——转”同时大家在下面认真模仿，听清楚了吗？号，我们现在开始学习。

师：师：首先，我们要预备姿势直立站好。然后，单脚慢慢后举，上体前屈，当后腿举至最高位置时，抬头挺胸成单腿支撑、两臂侧平举的平衡姿势。

师：大家看清楚了吗？这边没看清楚，好，老师到这边做一遍。好，大家尝试练习一下。

师：现在大家两人一组练习一下俯平衡，好，大家开始练习。

师：这位同学，扶住另外一个人的手，体会控制身体重心，这样就不会出现支撑不稳，身体晃动啦。尝试一下，对，很好。

师：这位同学，后举腿时的高度不够，还有点屈膝，回去多加强柔韧练习和腰背肌的力量练习。下面看老师给你做一遍，看清楚了吗？看清楚啦，自己尝试做一下，对，很好，非常棒。

师：这位同学做的很好，继续练习。

师：同学们过来集合，接下来我们一起来学习一下太极拳中的第十三式和第十四式“右蹬脚—双峰贯耳”。

师：第十三式：右蹬脚。

①左手手心向上，前伸至右腕背面，两手相互交叉，随即向两侧分开并向下划弧，手心斜向下；同时左脚提起向左前侧方进步（脚尖略外撇）；身体重心前移，右腿自然蹬直，成左弓步；眼看前方。

②两手由外圈向里圈划弧，两手交叉合抱于胸前，右手在外，手心均向后；同时右脚向左脚向左脚靠拢，脚尖点地；眼平看右前方。

③两臂左右划弧分开平举，肘部微屈，手心均向外；同时右腿屈膝担起，右脚向右前方慢慢蹬出；眼看右手。

师：大家看清楚了吗？

是：都看清楚啦。好，下面我们来学习一下第十四式。

师：第十四式：双峰贯耳。

①右腿收回，屈膝平举，左手由后向上、向前下落至体前，两手心均翻转向上，两手同时向下划弧分落于右膝两侧；眼看前方。

②右脚向右前方落下，身体重心渐渐前移，成右弓步，面向右前方；同时两手下落，慢慢变拳，分别从两侧向上、向前划弧至面部前方，成钳形状，两拳相对，高与耳齐，拳眼都斜向下（两拳中间距离约 10-20 厘米）；眼看右拳。

师：大家看清楚了吗？

师：很好，都看清楚了

师：下面自由练习一下。

师：同学们过来集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息。

师：下面老师把 24 式太极拳的前十四式给大家展示一下，回去大家也要向老师这样连贯的做一下。

师：下面开始展示：起势——左右野马分鬃——白鹤亮翅——左右搂膝拗步——手挥琵琶——左右倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾——单鞭——云手——单鞭——高探马——右蹬脚——双峰贯耳。

四、结束部分

师：好，下面大家跟着老师一块做放松操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，前后左右散开，成广播体操队型散开。

师：12345678, 22345678, 32345678, 42345678。

师：这节课大家表现的很好，有些同学练习的非常的认真。

师：我们这节课就上到这里，全体都有，立正。同学们再见！

云南教师资格信息网

