

《跆拳道：腾空前踢》单元计划


单元 教 学 目 标	<p>1. 能够说出原地腾空前踢和助跑腾空前踢的区别，并能主动参与学练。</p> <p>2. 在不同要求的练习和游戏中，能够完成助跑+腾空前踢击破头部高度的木板，并能做到腾空充分、动作舒展；发展下肢力量和上、下肢协调性配合。</p> <p>3. 在练习时敢于尝试，乐于展现、善与合作，勇敢果断的品质，能积极与同伴合作探究，乐于表达。有积极追求良好的体能素养与运动能力的愿望，乐于分享运动锻炼感受和锻炼习惯。</p>			课 时	5
课 时	教 学 内 容	教 学 目 标	教 学 重 难 点	教 学 策 略	
1	腾空前踢的技术方法。	<p>1. 能说出跆拳道腾空前踢的技术要领，并能主动参与学练。</p> <p>2. 在不同练习和游戏比赛中能够完成腾空前踢的技术动作，并做到前踢弹收明显，在组合练习时整个动作连贯协调。发展学生腿部力量和协调性。</p> <p>3. 在学练中表现出敢于挑战，乐于展示自己等。</p>	<p>重点：前踢弹收。</p> <p>难点：起跳腾空和前踢的协调配合。</p>	<p>1. 不同的前踢动作练习。</p> <p>2. 小碎步+腾空前踢。</p> <p>3. 比赛：腾空前踢比高。</p>	
2	腾空前踢的练习方法1。	<p>1、能说出摆动腿、前踢腿的动作要领，并了解两者间的关系。</p> <p>2、在两人一组练习中可以做出摆动腿触高物，能够用腾空前踢击打到放置肩部位置脚靶，在组合练习时左右腿协调用力。发展下肢爆发力与身体协调性。</p> <p>3、树立安全意识，以及不惧困难、勇敢果断的品质、敢于展示自我。</p>	<p>重点：摆动腿踢膝到位。</p> <p>难点：左右腿协调连贯。</p>	<p>1. 摆动腿触高物。</p> <p>2. 助跑1-3步+摆动腿触高物。</p> <p>3. 游戏：助跑+踢悬挂物。</p>	
3	腾空前踢的练习方法2。	<p>1. 能够说出三种以上提高腾空高度的练习方法。</p> <p>2. 在助跑起跳练习中腾空充分，做到落地缓冲。在组合练习中尽可能去触磁标志物，快速折返跑回到队伍中。发展灵敏与弹跳力。</p> <p>3. 相互鼓励与帮助，克服恐惧心理，培养坚毅的意志力，树立信心。</p>	<p>重点：助跑起跳的衔接。</p> <p>难点：落地缓冲。</p>	<p>1. 助跑起跳。</p> <p>2. 助跑起跳摸高+折返跑。</p> <p>3. 比赛：10秒连续腾空前踢。</p>	
4	腾空前踢的运用方法1。	<p>1、能说出腾空前踢的技术要领和提高腾空前踢的练习方法。</p> <p>2、在腾空前踢练习中能够跃过40CM远的障碍物并做出腾空前踢，在组合练习中做到落地缓冲，助跑和起跳协调有力。发展速度和弹跳力。</p> <p>3. 相互鼓励与帮助，培养勇敢果断的意志品质。</p>	<p>重点：腾空充分。</p> <p>难点：腾空和前踢协调连贯。</p>	<p>1. 腾空前踢越过一定远度。</p> <p>2. 助跑+腾空前踢越过一定远度的障碍物。</p> <p>3. 比赛：腾空前踢比远。</p>	
5	腾空前踢的运用方法2。	<p>1. 能够说出提高腾空前踢的几种组合练习方法。</p> <p>2. 在助跑越过一定高度腾空前踢中能够击破放置头部高度的表演木板，在组合练习中发展腿部爆发力和协调性。</p> <p>3. 不怕困难、敢于挑战体验成功带来的喜悦。</p>	<p>重点：腾空前踢有高度，动作舒展。</p> <p>难点：助跑、起跳、腾空、落地协调配合。</p>	<p>1. 腾空前踢越过一定高度。</p> <p>2. 前踢+助跑+腾空前踢击靶（头部高度）。</p> <p>3. 游戏：5人一组1分钟助跑+腾空前踢循环赛。</p>	

《跆拳道：腾空前踢的技术方法》教学设计

指导思想	<p>本课依据“健康第一”的指导思想，结合《省纲要》提出的“技术、体能、运用”三个维度构建单元的教学理念进行设计，依据课堂“七个一”标准要求进行设计课时计划。遵循动作技能形成规律和学生身心发展规律，围绕跆拳道的腾空前踢技术，通过先练后教，组合动作、以赛促学的方式让学生掌握动作。在教学中“以学生为本”、“学为中心”，确保“运动能力、体育行为、体育品德”三大学科核心素养的发展真正落在课堂上。</p>
教材分析	<p>跆拳道是我校的拓展性课程之一，七八年级社团课安排了15课时，根据教学计划共分成三个单元。腾空前踢单元共计5课时，本课为第一课时。跆拳道是一门强健体魄、磨练意志品质的高尚武道文化。非常合适初中学生练习，腾空前踢动作帅气具有挑战性，又容易学会。跆拳道的腾空前踢动作它由腾空起跳技术动作和前踢技术动作组成，不同的前踢动作练习，同时结合小碎步+腾空前踢，助跑+腾空前踢，助跑跳跃一定远度的障碍物，以及助跑跳跃一定高度的障碍物，发展学生下肢力量和全身协调。本课的重点为前踢弹收，难点为起跳腾空和前踢的协调配合。</p>
学情分析	<p>本课教学对象是八年级学生共24人男生。随着跆拳道和社团课的慢慢普及，七年级学生在小学阶段有部分学生已经接触过跆拳道，八年级男生正处在发育期，力量素质良好，身体协调性较好，但学生身体素质个体差异比较大；心理层面表现为模仿能力强，有很强的求知欲和表现欲，对富有挑战的运动项目尤其喜欢，但缺乏与同伴合作学习的意识和行为。因此在教学中要注意扬长避短，因材施教；通过不同的前踢动作练习和组合动作练习以及游戏和比赛，让学生在玩中学、学中乐、乐中思激发学生的学习兴趣，达到身心全面发展的目的。</p>
教学流程	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 20px;">跆拳道腾空前踢</div> <div style="margin-right: 20px;"> <p>→</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">准备部分</div> <p>→</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">基本部分</div> <p>→</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">结束部分</div> </div> <div style="margin-right: 20px;"> <p>→</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 课堂常规。 2. 队列队形。 3. 准备活动。 3.1 热身跑。 3.2 跆拳道操。 </div> <p>→</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 腾空前踢的技术方法。 1.1.1 前踢辅助练习。 1.1.2 前踢练习。 1.1.3 腾空前踢辅助练习。 1.1.4 腾空前踢练习。 1.2. 组合练习：小碎步+腾空前踢。 1.3 比赛：腾空前踢比高。 2. 体能练习。 </div> <p>→</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拉伸放松。 2. 本课小结。 3. 器材回收。 </div> </div> </div>

<p>场地布置</p>	
<p>安全防范</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 课前提前检查场地和器材，合理布置练习场地。 2. 进行安全教育，检查学生服装并要求不携带锋利器物；了解学生健康状况，安排好见习生。 3. 充分做好准备、放松活动；在课中练习时要注意力集中，遵守课堂纪律，提醒学生注意同伴之间的安全距离，不可嬉戏打闹，提高安全意识。

《跆拳道：腾空前踢的技术方法》

教学内容	1、跆拳道：腾空前踢的技术方法。 2、体能练习。			课次	5—1
教学目标	1.能说出跆拳道腾空前踢的技术要领，并能主动参与学练。 2.在不同练习和游戏比赛中能够完成腾空前踢的技术动作，并做到前踢弹收明显，在组合练习时整个动作连贯协调；发展学生腿部力量和协调性。 3在学练中表现出能与同伴相互合作，敢于挑战，乐于展示自己等。				
重难点	重点：前踢弹收。 难点：起跳腾空和出腿的协调配合。				
教学过程	学练内容	学练标准	组织形式 与安全措施	练习 次数	练习 时间
准备 部分 9'	1. 课堂常规。 2. 队列队形： 2.1 四面转法。 3. 准备活动： 3.1 热身跑。 3.2 跆拳道操。	1. 快、静、齐。 2. 听口令正确练习。 3.1 跑步时，队伍整齐。 3.2 跟着音乐的节奏在老师的带领下跟做跆拳道操，充分热身。	四列横队。 一路纵队。（安全提示：跑步注意前后 1-2 米距离。） ▲ ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●●	≥1 4x8 拍	1' 3' 3'
基本 部分 31'	1. 腾空前踢的技术方法。 1.1 单一动作练习。 1.1.1 前踢辅助练习。 1.1.2 前踢练习。 1.1.3 腾空前踢辅助练习。 1.1.4 腾空前踢练习。 1.2 组合动作练习。 1.2.1 小碎步+腾空前踢踢。 1.3 比赛。 1.3.1 腾空前踢比高。 2. 体能练习。 2.1 左右提膝、左右交叉跳、蹲起+前踢。	1.1.1 能够做出弹腿收腿动作，并且脚背能绷直。 1.1.2 前踢弹收腿明显。 1.1.3 起跳换脚在腾空落地的同时完成前踢动作。 1.1.4 能够连贯完成动作，注意起跳腾空和出腿协调配合，踢到击打目标，出腿有力度。 1.2 注意提膝脚和前踢腿的区分。 1.3 用脚靶设定腰部位置、肩部位置、头部位置看一看谁踢的高。 2.1 跟着 tabata 音乐节奏练习，动作标准到位。	1.1.1 四列横队。 安全提示：保持 2-3 米距离。  1.2 四列横队、两人一组 安全提示：保持安全距离。  2.1 四列横队。	≥20 ≥20 ≥20 ≥20 ≥20 ≥5 ≥10	2' 30 2' 30 3' 3' 3' 3'
结束 部分 5'	1. 放松：拉伸。 2. 本课小结，布置作业。 3. 宣布下课，回收器材。	1. 老师带领学生拉伸充分放松。 2. 积极参与分析，总结自我。 3. 师生再见，学生积极回收器材。	1. 两列横队。 2. 拉伸放松，调整呼吸放松心情。	1	3'
场地器材	1. 一片篮球场。2. 15 只脚靶。3. 三块跆拳道表演木板 4. 标志 28 片。5. 标志桶 6 个				

作业	<p>1. 弹收练习。 2. 前踢练习。</p>
反思	<p>本节课的教学目标是让学生能说出腾空前踢的技术要领与在不同的游戏比赛中做出腾空前踢动作，做到起跳腾空和前踢的协调配合。本节课的亮点是学生学会运用腾空前踢击打脚靶，体验学以致用成就感。本节课的最大的难度是怎样让个别学生分清楚提膝脚和前踢脚。在开始的跑步环节想了一些和本节课有关的练习内容，比如踢膝、绷脚背、弹腿等辅助练习。在跆拳道操中也加入了跟主教材有关的一些辅助练习内容。每个环节都围绕腾空前踢设计。</p> <p>单一练习：在教学的过程中一直在思考积极改进教学方法，首先原本让学生采用空踢的方式练习前踢动作，最后同其他老师商量出来让学生采用击打脚靶的方式更好，学生在练习的时候更有兴趣而且有效的掌握前踢动作。组合练习：组合练习中加入了小碎步加腾空前踢主要区分提膝脚和前踢脚，个别学生会把两只脚搞混导致动作踢不出来。练好后再让他们尝试踢脚靶。原本想加入助跑+腾空前踢但是觉得时间比较赶，可以放下一节课进行练习这个组合动作。比赛：当同学们都很好的掌握了腾空前踢的时候可以安排他们进行两人一组比赛，采用两人一组用脚靶放置腰部、肩部、头部三个位置，看一看最后谁踢的高。激发他们表现欲望和求胜欲，学生可以运用自己这节课所学的腾空前怎么样踢到更高。老师下面观察鼓励表扬优秀学生，同时指导差生练习。最后老师选出几名优秀学生进行踢木板展示成果。体能练习环节采用了最近比较流行的 tabata 音乐，内容是腿部力量的练习提膝、左右交叉跳、蹲起前踢，主要为了提升同学们的腿部力量。跆拳道主以腿为主，想要练得更好需要有一定的腿部力量作为基础。</p>