

## 《跆拳道-前踢练习》第二课时

教学内容	跆拳道 前踢练习	场地 器材	体育馆 跳格、跨栏、脚靶	
教学目标	<p>认知目标：通过跆拳道前踢动作的教学，渗透相关的运动知识。</p> <p>技能目标：通过教学，使 90% 以上的学生掌握前踢动作，80% 以上的学生初步了解正确的前踢动作要领。</p> <p>情感目标：通过教与学并结合主题，采用协调练习和相互协作的形式培养学生团队协作和自我锻炼能力，增强集体荣誉感，提高学生对跆拳道学习的兴趣。</p>			
教学重难点	<p>重点：提膝弹腿鞭打</p> <p>难点：击打位置准确</p>			
教学程序	时间	组织、教法、学法与要求		
		教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动
开始部分	1	<p>一、课堂常规内容</p> <p>1、体育委员集合整队。</p> <p>2、检查出勤人数、报告教师及考勤。</p> <p>3、师生问好，宣布本课的内容导入主题。</p>	<p>一、执行常规</p> <p>1、迎候学生</p> <p>2、检查着装</p> <p>3、布置任务</p> <p>4、激发情绪</p> <p>要求：眼神、语言亲切富有号召力。</p>	<p>一、组织：指定场地集合</p> <p style="text-align: center;">★ ★ ★ ★ ★</p> <p style="text-align: center;">★ ★ ★ ★ ★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：明确本课学习内容，集队做到静、齐、快。</p>

准备部分	18	<p>二、准备活动：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、绕场慢跑 3 圈</li> <li>2、徒手操</li> <li>3、高抬腿</li> <li>4、前踢跑</li> <li>5、跳跃后抻腰</li> <li>6、跳跃前拍脚</li> <li>7、单脚跳格</li> <li>8、双脚跳跃跨栏</li> <li>9、行进间压腿</li> <li>10、行进间踢腿</li> </ol>	<p>二、教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师示范</li> <li>2、口令提醒、跟从纠正</li> </ol>	<p>二、组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、队形同上</li> </ol> <p>要求：动作连贯有力，精神饱满</p>
基本部分	20	<p>前踢动作要领：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、前踢动作开始之前的实战式站位，两脚前后开立约与肩膀同宽，两腿膝关节微屈，左脚在前右脚在后，双手握拳右手高于左手，眼睛目视前方同时发声。</li> <li>2、右腿提膝弹腿鞭打，脚落在前方保持实战式动作。</li> </ol>	<p>三、教法与步骤</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、讲解要求、动作示范、调整队伍、宣布要求。</li> <li>2、组织练习、节奏控制、激发兴趣、检查协调。</li> <li>3、两人一组，相互配合</li> <li>4、分组练习</li> <li>5、比一比</li> </ol>	<p>三、组织和练习形式</p> <p>★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ △</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、两人一组对练</li> <li>2、分组准确性练习由老师带领安排</li> </ol>
结束部分	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、调整并集合队伍。</li> <li>2、放松</li> <li>3、小结</li> <li>4、师生道别、下课。</li> </ol>		