



《军体拳》学校课程开发课程纲要

军体拳是由拳打、脚踢、摔打、夺刀、夺枪等格斗动作组合而成的一种拳术。军体拳总共有三套，部队所学一般为第一套，总共 16 招动作。

一、基本情况

课程名称：军体拳

授课时间：每天上、下午大课间

授课对象：一~六年级全体学生

二、课程意义和背景

（一）课程意义及指导思想

学好军体拳可以强身健体、防身自卫。开展军体拳训练，对学生坚韧不拔、勇敢顽强的战斗作风，具有重要意义。以《中华人民共和国国防法》、《中华人民共和国国防教育法》为依据，《全面健身计划实施纲要》为指导，领会全面贯彻落实新课改精神的宗旨，扎实推进素质教育，为创建特色学校课程打下良好的基础，组织开展军体拳选修课程。

（二）课程背景

军体拳是源自我国武术，取其精炼之处，由拳打、脚踢、摔打、夺刀、夺枪等格斗基础动作组成的一种拳术套路，既能强身健体，还有实战效果。我校是一所具有几十年历史的传统少年军校，常年与驻四甲某部队开展互动活动。军体拳是我校学生长年练习的一个特色项目，但是有很多的同学对此认识还不够，认为只不过是十几个动作，是花拳绣腿。于是大部分同学在练习时只是站在那里简单地动动手脚、摆摆造型，没有认识到其中的真谛和练习的价值。因此我们把军体拳开发成一门课程，深入解析每一招式的运动轨迹和攻防含义，在教学训练时对每一招都加以通俗易懂的讲解。希望通过由点及面，带动全校学生认真学练军体拳，以提高学生的各项身体素质，培养他们坚韧不拔、勇敢顽强的意志品质。

三、管理机构组织





海门市四甲小学课程《军体拳》领导机构

组 长：黄健新

副组长：翟志明 张勇

组 员：周洪平 一~六年级班主任

四、课程目标

（一）认识目标：

使学生熟练掌握第一套军体拳的技术动作；了解第一套军体拳在实际生活中的应用技巧。

（二）情感目标：

通过军体拳（第一套）的学习，让学生体验军旅生活，强身健体；培养学生的坚忍不拔、勇敢顽强的意志品质；帮助学生建立积极乐观的态度、增强自信心并使其具备一定的抗挫折能力。

（三）技能目标：

提高学生的身体素质、增强体质，如灵敏程度、协调性、耐力等；因为军体拳是由踢、打、摔、拿、拧等格斗的基本要素组成，学好军体拳能防身自卫，克敌制胜，保护自己。

五、课程内容

（一）开发者：周洪平

（二）课程类型：必修

（三）教学内容及课时安排：

1. 军姿、基本手型与步型（一课时）
2. 预备姿势、弓步冲拳（一课时）
3. 穿喉弹踢、马步横打（一课时）
4. 内拨下勾、交错侧踹（一课时）
5. 外格横勾、反击勾踢（一课时）
6. 转身别臂、复习军体拳 1-8 招动作（一课时）
7. 虚步砍肋、弹裆顶肘（一课时）
8. 反弹侧击、弓步靠掌（一课时）





9. 上步砸肘、仆步撩裆（一课时）

10. 挡击绊腿、击腰锁喉、结束姿势（一课时）

（四）材料来源：自编课程内容

（五）授课对象：一~六年级全体学生

六、军体拳学校课程实施与方法

（一）军体拳学校课程实施

1. 加强教师队伍的建设。

全面提高教师的教育教学能力和教研能力，促使教师从教书匠型向教研型、学者型转变。同时，学校还做好沟通（参与课程开发的教师、小组之间要经常交流与社会其他方面的沟通）工作，对校本课程开发教师给予支持。学校组织教师出台《军体拳校本教育》课程标准，把“军体拳校本教育”课列为学校选修课，另外，学校需组织人力整编教学材料，确定实验教师，设计教案、作业和训练项目等，力争使《军体拳校本教育》课成为我校独具特色的一门新课程。

2. 民主开放决策，规范化管理。

学校课程开发实施无样可循，学校应集思广益，校长、教师、课程实验教师、学生、家长广泛参与课程计划的制订、实施和评价，进行民主开放性决策。学校对学校课程开发管理上要做到四个坚持。

3. 做好校本课程开发的准确定位，明确校本课程开发内容。

4. 加强校本课程实施的资料收集。

对学校课程的实验，活动的有关资料，每学期的计划、总结、评价材料，实验教师和班级的基本情况简介，教师对培训情况，学生个案分析，实验经费预算和开支情况报告，实验教师的计划、总结、教案，学生考查材料，都要进行整理、归类、归档。

5. 训练时间保证

每周星期四下午第二、三节课为固定集中训练时间，保证课程实施的量和进程，训练的基本项目是“军体拳”。

6. 在教学内容上，把课程内容做成常规项目。





7. 在评价方式上，尊重学生个性差异与程度差异，教师积极发现学生的闪光点，及时肯定，继续使用鼓励、激励、展览、比赛、讲评等方式，让学生经常感到成功的愉悦。

8. 在教学环境上，充分利用学生收获的经验和社会文化资源，使课程社会化，综合化。

（二）军体拳学校课程实施策略

1. 学习方式

小组合作学习：教师与学生、学生与学生进行互动，以小组为单位，进行模仿，合作练习。

2. 教学方式

（1）示范和讲解：连贯动作示范；慢动作示范，讲解动作的规格和标准；动作的环节；动作的攻防含义；动作易犯错误及纠正方法。

（2）领做：先领做慢动作，再领做连贯动作。

（3）完整和分解教学法：简易动作完整教，繁难动作分解教。

（4）组织操练：初步掌握动作后，要组织操练，复习巩固。口令指挥集体操练，分班操练。要先慢动作到连贯动作。以个人练习，互教互学，纠正错误动作。以组织小型评比，开展比、学、赶、帮、超活动。

七、课程评价建议

为了促进教师专业发展，张扬学生个性，形成学校特色，学校领导负责学校课程的检查和评价工作，以及教育局实施的跟踪督促。

（一）对教师实施课程的过程性评价

主要包括教学准备、教学方式、教学态度等。评价的方法是教师自我评价和学校评价，采用调查问卷、课堂记录、检查备课笔记、学生比赛成绩、教学效果展示与汇报、社会评价等方法。

（二）对学生体现评价的多元化和个性化

第一是学习态度和兴趣。兴趣是最好的老师，态度决定一切。安排课代表记录学习情况：如随意聊天、课堂打闹、无故迟到早退、缺勤情况、学习的认真程度、作业完成情况等来评价。





第二是开展“大比武”。学校举行军体拳比赛、军训基本科目比赛，激发学生参与的热情。

第三是对学生学习结果的评价，采用等级制记录学生的学习情况，评定等级分为：A为优秀、B为良好、C为合格、D为不合格。学期结束，教师根据校本教材的内容和学生“大比武”成绩的情况，综合评定学生成绩。

等级	评价标准
优秀 (90-100)	熟练完成全套动作，动作准确连贯，手型步型到位，精神饱满、重心稳固、出招有力、节奏分明，呼号响亮、干脆。
良好 (75-89)	顺利完成全套动作，动作连贯，手型步型基本到位，没有明显的遗漏和失误，精神专注，有一定的节奏感。
合格 (60-74)	能完成全套动作，动作基本正确，没有严重的遗漏和错误。
不合格 (59以下)	不能完成全套动作，多次出现遗漏和错误动作，经提醒重做后，仍达不到要求。





八、军体拳学校课程管理

(一) 健全组织机构，明确部门及人员职责。

(二) 建立相关的管理、监控、督导制度，确保课程实施。

1. 学校分管领导、分管部门、实验教师、班主任要各司其责，履职到位；各相关部门及教师要积极支持军体拳学校课程开展。

2. 学校教导处负责军体拳学校课程的课堂教学管理和评价工作。

3. 军体拳学校课程的实施要根据学生实际不断修定完善评价方案。从学生、家长、社会、效益和学校规划及培养目标等多角度出发，对课程的进一步实施和开展提出改进方案。

4. 实验教师认真备好每一节课，认真实施、教学管理人员随机听课，测评。

5. 教师必须有计划、有进度、有教案，有反思、有总结。

6. 有关学校课程的相关材料的打印，学校给予优先办理。

7. 担任学校课程的实验教师，参加评优、评先、晋级时在同等条件下优先考虑。

