

# 武术操教学反思 武术教学反思(优质5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 武术操教学反思篇一

对初学者来说，首先应知道三种手型六种步行很重要。什么是勾、掌、拳及弓步、马步等，先学会手形变换、步型和手法变换等基本功，然后才能顺利学习套路。例如，简化少林拳的教学，其动作表面看似简单，但实质上该套路具备了少林拳的穿、蹦、跳、跃、方向变化等运动特点。其实教学时应该先教学生五步拳，因为五步拳包括了武术的主要步型和手法、动作少而简单、方向变化少，初学者易掌握，也有利用培养学生学习的积极性。所以必须先教武术基本功以及相关的组合动作练习。最后进行简化少林拳的完整教学。只有对基本功有针对性地进行强化练习，才能清理在套路练习中的“绊脚石”，学生也会轻而易举地掌握少林拳等武术套路。

武术教学首先用分解教学法，分解法是把一套完整的动作进行分解形成一招一式，再完整连贯的教学。教师在做动作时也可以先示范领做上肢动作，再领做下肢动作，然后再上下肢连贯做。其次，学习武术套路前先学会基本功，如弓步变马步，马步变弓步，推掌，勾拳，冲拳、大跃步前穿、击步腾空飞脚等等这些动作学会了，再学套路时就更加容易掌握动作。

## 武术操教学反思篇二

本周我安排小朋友学习武术的基本步法与脚法。武术”在我

国有着悠久的历史，更是民族瑰宝。它是我国各族人民在长期生产、生活实践中积累起来的养生和健身的民族体育形式之一。是我国各族人民智慧的结晶，其内容丰富多彩。它具有强健身心、防病、祛病和防身等多种作用。作为小学体育教学内容的一部分，它是为了培养学生记忆力、注意力、思维想象能力，让学生逐渐地体验动和静、修和练、身体的局部和整体、人体和环境、形和意、形和神相结合等辩证的哲理及精髓，激发学生热爱祖国和民族自豪感；为今后学习打下良好的基础。根据这些教学意义，我制定这周的教学目标为：

三、提高学生主动参与的意识 and 小组合作学习的能力，培养不怕苦不怕累的精神。

在本周教学中，小朋友学会弓步，马步，虚步，仆步，歇步等基本步行，在对小朋友的教学中，小朋友要做到挺胸，塌腰，虚实分明，沉髋上体正直，但是小朋友在学习当中，由于男孩子对武术充满好奇心，学习气氛高涨，对这些基本的武术步伐掌握的比较好了，可是一部分女孩子由于怕累，不肯塌实接受学习，动作松垮，没有力度，我觉得我在教学中要加入武术游戏，让小朋友对武术有更深的了解和兴趣。

在武术基本步法的练习中要求一部分学生掌握动作要领和方法的力度不够，学生的动作完成质量不是很高；最后评定环节，对学生的奖励和点评也不足，没能更好的调动起师生共同参与的气氛。在今后计划教学内容时，我会增加武术的教学，让学生更多的了解武术。对于学生动脑动手动口的引导方面，我要多花心思，让引导的方式更丰富，使引导的效果更突出。

### 武术操教学反思篇三

“武术”在我国有着悠久的历史，更是民族瑰宝。它是我国各族人民在长期生产、生活实践中积累起来的养生和健身的

民族体育形式之一。是我国各族人民智慧的结晶，其内容丰富多彩。

在本节的武术（弹踢冲拳类）教学中，师生的共同参与，激发了学生的练习欲望，在学习中以学生为主导，教师为指导者，这样就形成了教学相长。在游戏和放松练习的过程中，教师主动、积极地和同学们共同练习，主动参与，既起到组织者的作用，又发挥其引导学生的作用，学生练习的积极性得到充分调动，练习密度虽大，但学生不会感到累，这样一来很好地完成了教学任务。教师通过讲解、示范、指导；注重学生基本知识、技能的学习。通过本次课的教学，充分感受到音乐在体育课中的重要性，可以激发学习兴趣，在享受强身健体的运动的同时也培养了武术的精神。

从本课的教学实践中，我发现自己在今后的教学过程中还需要改进的地方如下：

- 1、在教学中发现，由于学生武术基础较差，在学习“弓步冲拳，冲拳弹踢，马步架打”的动作时，显得上下肢协调性差，动作僵硬不自然，常常顾此失彼，这可能和教师的示范站位不好有关，应前后左右来回移动进行示范。
- 2、在巡视指导方面，帮助指导的范围还有待进一步扩大，应更加注意对学生的反馈给予及时评价，让他们体会到进步、成功的喜悦。
- 3、今后要更加注意在教学时间、教学内容的设计调整上更合理的安排。应该让学生先观看相关的武术常识，正确认识武术的意义。它具有强身健体和防身等多种作用。激发学生热爱祖国和民族自豪感。培养学生吃苦耐劳的精神，为今后的学习打下良好的基础。

## 武术操教学反思篇四

武术对学生而言这两个字本身就充满好奇思想。每当我在课前宣布本课学习内容是武术时，所有的学生都尖叫了起来，个个兴奋的表演出自己以往看到过的动作，所有学生的注意力都已放在了各自的表演上了，看到学生们精神如此充沛，想到自己在课堂上如何引导孩子学习武术动作，在授课中给我带来了好的持教方向的同时也带有一定的困扰，因为基本动作本是一项比较枯燥无味练习，如何为了能让学生的注意力持久保持做了一些思考。课前把所要教的手型动作都一一起了名字，在教手型时，我分别把三种手型拳、掌、勾比喻成武术电影中所演的名称如流星拳、降龙十八掌和鹰爪来引领学生的兴趣，之后以竞赛的形式把男女生个各分成四小组来进行练习，看哪一组纪律好学得快动作做的又好，那一组先做好那一组就先玩游戏，把学生的兴趣提高的同时，再有序的进行巡视式的施教，在巡视中发现同学们做得很认真，但还是有一些学生的动作做得不够规范，由于动作不好掌握，也为了让学生更好的掌握手型的标准动作，我就把标准动作的技巧告诉学生，让他们回家再根据技巧熟悉一下动作，并让他们表演给他们的家长看，接下来我便以老鹰捉小鸡的游戏，把学生从紧张的练习中引领到愉快的游戏中去，让他们在愉快的游戏中结束了今天的课程。

## 武术操教学反思篇五

教学对象是七年级学生，他们正处于身素质发展的“敏感期”和生长发育期，可塑性大，好胜心强，但武术的身体素质不是很好，而且很少有学生真正接触过武术。本课以贯彻“健康第一”的指导思想，促进学生身心全面健康发展。以学生的发展为本，充分发挥学生的主体地位，挖掘学生的潜能，因男女生身体素质有一些差异，因此在教学过程中应因材施教（如在马步冲拳时的女生和身体素质较差的学生可蹲的稍微高一点，以及各种动作放低要求）。他们不是武术专业，对他们的要求也不用过高。主要通过本节课学习让学生掌握抱

拳礼，初步掌握掌握武术的基本手型和步型及并马步冲拳的锻炼方法。

## 二、教学目标

运动参与目标：通过启发、引导、激发学生的参与热情。提高学生对武术的兴趣，培养崇尚武德的精神。

运动技能目标：通过学生观察、模仿、相互交流、练习，让学生了解武术基本功，以及90%以上学生能基本掌握本节课的基本手型、步型和初步掌握马步冲拳。

身体健康目标：通过武术基本功练习可发展学生协调性、柔韧和力量等身体素质。

社会适应目标：通过本节课中学生间的互帮互助，增加他们的团结合作意识。

教学重点：武术基本手型、步型以及马步冲拳的动作要领。  
教学难点：虚步要挺胸塌腰，虚实分明。歇步要两腿靠拢贴紧。

马步冲拳时拧腰顺肩、动作的协调、连贯发力。

## 三、教学策略：

本次课以运动参与、运动技能、身体健康和社会适应为目标。内容采用：武术基本功练习。在教学过程中教师穿武术服登场，吸引学生的眼球，采用“抱拳礼”和武术谚语“练武不练功，到老一场空”这里的“功”就是本节课所学内容——武术基本功，来增加学生学习武术的兴趣。本课采用了讲解、示范（正面、侧面）、启发、点拨（引导学生进行创新）、循序渐进、因材施教、个别指导、语言法（如马步冲拳中的眼神要求“怒视对方”把对方当成敌人，冲拳时喊出力度）、

分解-整体教学法、学生重复练习法、预防和纠正错误法、以及游戏等方法，了解学习武术的基本功。同时，为了培养良好的人际关系，让学生在准备活动和教学内容中增加了互帮互助的环节，以此来让学生体验体育活动的乐趣。七、教学过程（1）开始部分：

首先是教师行抱拳礼师生问好！用抱拳礼和武术谚语“练武不练功，到老一场空”导出本节课的教学内容：武术的基本功！

准备部分：

在跑步的过程中加入与本节课教学内容有关的和有趣的热身活动（高抬腿跑、胯下击掌等）还有徒手操以及原地的团身跳、另加前踢摸脚跳（女生可分腿跳摸脚）进行热身并拓展一下增加兴趣。还加入两人一组的准备活动增加同学之间的团结合作。（3）基本部分：

用多种教学方法教学生学习抱拳礼、基本手型和步型。通过游戏来巩固所学的内容，然后升华为学生自己动脑，大胆创新地用本课所学基本手型和步型创造属于自己的武术造型。最后教学生学习马步冲拳，以此来锻炼学生的下肢力量和身体协调性等（4）结束部分：

1、采用武术和瑜伽等拉伸方法使肌肉放松

2、闭目采用武术的太极拳呼吸方法（腹式呼吸）放松3、总结本节课的上课情况以鼓励为主，并宣布下节课内容八、场地器材：

场地：篮球场1个器材：哨子1只九、预计教学效果：练习密度：45%—50%

平均心率：110次 / 分—120次 / 分

最高心率：140次 / 分---160次 / 分十、课后反思与总结：

学生对武术充满了好奇，但是基本功学习是一项比较枯燥无味的，要充分利用他们的好奇心调动学生的学习积极性。从上课效果上看他们的武术基础比较薄弱，手型掌握还可以，步型中弓步、马步、仆步掌握比虚步、歇步掌握要好一点，但是还是不够规范，尽管能照葫芦画瓢地能把基本动作串联下来，但动作质量却不是很理想，平时应加强基本素质练习。

总之，在教学中，教学方法多种多样，课堂气氛千百万化，教师只要抓住其本质，突出重点与关键环节，应用规范的示范动作和准确的术语引导学生，提高学生的积极性和良好的习惯，以达到良好的教学效果。