

七年级武术单练：十步拳（5-2）教学设计

攻守相济 武动青春

上海市曹杨第二中学附属学校 王玉星

2023年12月5日



武动青春：十步拳

一、单元基本信息

学科	体育与健康	实施年级	七	设计者	王玉星
课程内容	<input checked="" type="checkbox"/> 必修必学 <input type="checkbox"/> 必修选学 <input type="checkbox"/> 其他				
使用教材	<input checked="" type="checkbox"/> 沪教版《体育与健康》 <input type="checkbox"/> _____				
单元名称	武术单练：十步拳				
单元课时	5 课时				

二、单元主题概述

本单元施教为七年级，学生整体进入青春期，身体素质快速发展阶段，具有一定的独立思考能力，并且有较强的创造能力和自学能力，但自我约束力还不是很强，协调能力较弱。经过五年级基础拳术五步拳以及六年级徒手组合拳术的学练，七年级的学生具有一定的武术理论及技术基础。基于此本单元十步拳在进行教学时，采用教具辅助、同伴互助、攻防练习等教学方法，提高学练兴趣的同时着重解决十步拳技术动作规范、连贯协调、攻防原理等关键问题。学生完成武术单练：十步拳的单元学习，能规范演示完整套路，了解十步拳不同技术动作的攻防含义，在武术学练中增强力量、平衡、协调等身体素质。

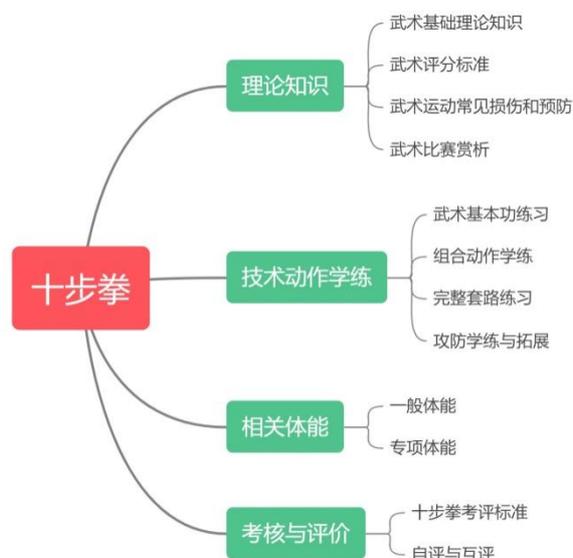
三、单元学习目标

运动能力：学会武术单练十步拳的全套动作，掌握正确的动作路线和发力方法，提高手、眼、身体与步伐的协调配合，可以独立完整演示，并了解冲拳、架打等技术动作的攻防含义。积极完成一般体能和专项体能的练习，提高动作协调性，柔韧性，发展下肢力量和动作表现力

健康行为：乐意参与学练，积极思考，主动进行互相评价。在武术学练中积极尝试攻防技术练习，主动思考拓展技术动作的用法，增强自我防护能力。提高对武术项目的兴趣，了解武术健身防身价值，争取把武术套路练习融入到业余生活中。

体育品德：感受武术运动的魅力，感受成功的喜悦，初步形成良好的武德。在单练时积极进取，不断提高动作标准；在合作学练时及时给予同伴正向反馈，互相鼓励、共同进步；在攻防练习中尊重对手，遵守规则。

四、单元学习内容（本单元共 5 课时，建议在七年级第一学期使用，以“武术单练：十步拳”单元学习内容结构图形式呈现，如下图）



五、单元问题链

以问题情境的创设作为贯穿教学过程始终的引线，为学生提供一个持久鲜活的学习思维平台，让学生在问题情境的引导下探究武术十步拳技术动作规格及攻防原理，提高学生思维水平，培育学生自主学习的能力，从而达到以问导学、以问促思、以问引探。



六、单元学习进程

本单元根据学情设计学习进程：“武术基本功及十步拳 1-5 式”为第 1 课时、“十步拳 6-10 式”为第 2 课时、“十步拳 11-15 式”为第 3 课时，“十步拳 16-18 式及成套动作”为第 4 课时，“十步拳考

核与评价”为第5课时，通过5个学习进程达成学习目标。以下为武术单练：十步拳的单元学习进程，重点提高动作规格，加强精气神配合以及知晓攻防原理。

课时	主要内容	学习目标	学习活动与评价
第1课时	1. 武术基本功 2. 学练十步拳1-5式预备式、退步切掌、直立分掌、虚步亮掌、提膝劈掌 3. 提膝劈掌攻防练习	1. 认真学练武术基本功，并充分拉伸韧带，提高动作协调性，仔细观察模仿学练，学会1-5式动作，增强下肢能力，明确动作路线及力点。 2. 学会正确动作自我评价方法，积极思考动作要领，探究提膝劈掌攻防含义，强化自我探究能力。 3. 在学练中了解规则，加强规范意识，发展记忆能力，友伴互助，积极评价。	据单元教学重点“动作有力、协调”确定单元基本问题“如何正确发力？”，为解决单元基本问题，设计以下三个单元主要活动： 【主要活动一】 1. 解决问题：掌握动作方法、记得动作名称 2. 活动实施 (1) 动作学习①上肢动作学练②下肢动作学练③完整动作学练④看图、看视频、跟示范学习⑤小组合作探究学习 (2) 在学练环节中，通过让学生复述动作名称，加强对动作的记忆，并根据不同攻或防的动作，调整名称语速与音调，掌握一定的练习节奏。 (3) 动作演练，个人、小组重复练习，个人、集体展示。 3. 评价要点 学生是否能熟练演练整套动作，并能正确报出动作名称。
第2课时	1.学练十步拳6-10式并步对拳、马步格拳、弓步冲拳、弹踢冲拳、马步架打 2.并步对拳路线节奏以及弓步冲拳与马步格拳的攻防练习	1.在图示和视频的帮助下学会6-10式动作，做到动作有力、连贯协调；利用脚靶掌握有力弹腿，并知晓马步格拳动作的攻防含义，把技术转变为技能。积极参与综合体能的练习，发展协调性、柔韧性，并增强力量。 2.认真观察、积极思考，在马步格拳的攻防学练中，学会相互配合的练习方法，确保练习安全，提高对武术项目的兴趣，了解武术健身防身价值，争取把武术套路练习融入到课余体育锻炼中。 3. 感受武术的魅力，学练中不断强化武德意识，树立民族自信。在合作学练时及时给予同伴和自己正向激励性评价，互相鼓励、共同进步。	【主要活动二】 1.解决问题： (1) 切掌、分掌、亮掌、劈掌、穿掌、挑掌的动作要求是什么？六种掌法的异同点是什么？如何发力？(2) 对拳、格拳、冲拳、砸拳的动作要求是什么？四种拳法的异同点是什么？如何发力？ 2.活动实施： (1) 在教师引导下进行六种掌法、四种拳法练习，通过攻打脚靶，体会各种掌法、拳法的不同发力点。 (2) 针对性练习： ①看图示学习②看视频学习③模仿练习④互相纠错⑤拍视频进行动作比较⑥利用脚靶练习发力⑦结合下肢动作 (3) 分小组分掌法、拳法进行展示和评价，评价包括自评、互评、师评，并打分。小组根据总分排列比赛名次。 3.评价要点 各种掌法动作正确、各种拳法动作正确；拳掌有力。
第3课时	1.学练十步拳11-15式歇步冲拳、提膝穿掌、仆步穿掌、虚步挑掌、仆步抡拍	1. 在多媒体帮助下学会11-15式，并能和前10个动作连接在一起，仆步抡拍动作学练提高身体协调性 2.思考上肢动作的运用，拓展思维创编掌法，相互配合	3.评价要点 各种掌法动作正确、各种拳法动作正确；拳掌有力。

	2. 仆步抡拍 重点练习	练习，提高运动协作能力， 增强保护帮助意识 3. 锻炼自我坚持和友伴互 助能力	【主要活动三】 1. 解决问题：了解部分动作的攻防含义，知晓 防身价值 2. 活动实施 学习武术一定要知道武术的本质是技击术，十 步拳作为基础拳之一，其动作组成是有许多攻 防含义的，要让同学们有正确攻防意识，在学 练中，借助脚靶、泡沫棍等器材进行攻防的辅 助教学，即保证安全，也保证攻防教学的完整 性。 3. 评价要点 知道十步拳的攻和防的正确动作，并会简单的 运用，增强自我保护能力。
第 4 课时	1. 学练十步拳 16-18 式 抡臂砸拳、弓 步亮掌、收势 2. 完整套路 强化练习	1. 集体复习完整套路提高 动作质量，并了解十步拳自 评互评评价标准。 2. 思考动作连贯练习方 法，以及手眼身法步的配 合，自评与互评公正客观。 3. 锻炼自我坚持和友伴互 助能力，	

七、单元学习评价

本单元教学评价依据《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》中的评价要求，从核心素养的三个维度，重视学生的主体性，选择多元评价的方式，注重过程性评价和终结性评价相结合，既要关注学生在学习过程中知识与技能的掌握状况，也要对学生在学习过程中表现出的态度、行为和品德进行全面评价。加强自评、互评和师评的结合，通过自评反思在学练活动中的行为表现和能力水平，通过同伴互评和师评，综合判断学习过程中表现的素养水平。最终汇总成该生的评价结果，以优秀、良好、合格和须努力四个等第呈现。

评价 维度	评价内容	自评	互评	师评	综合
运动 能力	是否能规范演示十步拳完整套路动作，并知晓动作名称				
	基本理解和初步掌握部分技术动作的攻防含义				
	体能练习中是否积极完成一般和专项体能内容的练习				
健康 行为	是否掌握柔韧、力量、力点的正确练习方法				
	是否主动回答教师问题，与同伴积极探讨，同伴互助中是否做到保护与配合				
	课后是否练习十步拳或武术基本功				
体育 品德	能否正确行抱拳礼并理解其含义				
	是否认真学练技术动作，积极思考动作要领，坚持学练？ 分组学练中相互纠错提醒，共同提高				
	评价过程中是否做到公平一致？				
评语				总分	
				等第	

八、单元资源支持

目标指向	资源设计	资源应用	解决问题
单元目标 1、2	1.多媒体课件 2.ipad	1.在进行完整动作教学过程中,教师将完整动作拍摄成视频录像,并降速播放,供学生在课堂上反复观看。 2.学生在分组练习过程中利用 iPad 对自身以及同伴练习情况进行录像与回放讨论。 3.在课堂展示与交流环节,通过观看学生或教师视频进行点评。	1.帮助学生建立正确的分解动作和完整动作的概念 2.明确各技术环节之间的衔接点 3.纠正错误动作
单元目标 1.2.3	辅助教具: 1.脚靶 2.泡沫教具 3.护腕 4.武术训练垫	1.当学生练习到进攻动作的时候,如弓步冲拳、歇步冲拳等动作,将手靶和脚靶作为击打目标,进行实践练习。 2.进行攻防教学时,同学之间作为攻守方相互交替练习过程中,带好护腕,避免受伤。 3.在武术垫上即可以进行套路教学,也可以进行相关体能练习。	1.帮助学生克服恐惧心理,减少肢体疼痛感。 2.增加课堂教学的安全性和有效性。 3.提升学练兴趣,增加防卫意识。

九、单元作业导引

- 1.根据教师的视频,预习和自学;
- 2.技术动作的练习、复习;
- 3.创编攻防动作;
- 4.武术相关体能练习。

附件：18+课时单元教学内容

课时	内容主题	课时	内容主题
1	武术基础理论知识	10	十步拳对练 3
2	武术基本功	11	十步拳对练 4
3	十步拳 1-5 式	12	十步拳对练展示与评价
4	十步拳 6-10 式	13	十步拳攻防拓展: 创编攻防动作
5	十步拳 11-15 式	14	十步拳专项体能
6	十步拳 16-18 式	15	武术拓展: 太极十三式 (1-3)
7	十步拳考核与评价	16	武术拓展: 太极十三式 (4-9)
8	十步拳对练 1	17	武术拓展: 太极十三式 (10-13)
9	十步拳对练 2	18	自主创意展示十步拳单练、对练和太极十三式, 以及创编攻防动作。

七年级武术单练：十步拳（5-2）课时设计

攻守相济 武动青春

1. 教材分析

十步拳单练是上海市《体育与健身》新教材七年级基本内容 1 的内容。它是优秀的中国武术拳种之一，也是中国青少年学习武术的初级套路，它包含了武术中最基本的弓、马、仆、虚、歇五种步型和拳、掌、勾三种手型及上步、退步步法，和搂手、冲拳、穿掌、挑掌等手法。教学过程中要求老师要善于创新，利用已有教学资源，充分调动学生自主学习意识和合作探究的精神。

本节课主要学习十步拳 6-10 式组合动作，动作名称为并步对拳、马步格拳、弓步冲拳、弹踢冲拳、马步架打。除了基本的并步、马步、弓步等步法以外，本组 5 个动作主要是 4 种拳法的变换和弹踢发力的方法，且 5 个动作分别具有攻击和防守的含义。

2. 学情分析

本单元施教为七 6 班学生，自然班，共 32 人。七年级学生整体进入青春期，有独立愿望，自我约束力还不是很强，但是模仿能力和好奇心较强；并且中学生有较强的创造能力和自学能力。该班学生经过五、六年级武术基本功和基础拳术的学习，有一定的武术基础，故七年级进行武术教学时，会着重强调动作规格和精气神的配合以及攻防学练。对于不同水平基础的学生，在学习目标和练习方法上要有分层的针对性。

3. 学习目标

(1)运动能力:在图示和视频的帮助下学会 6-10 式动作，做到动作有力、连贯协调；利用脚靶掌握有力弹腿，并知晓马步格拳动作的攻防含义，把技术转变为技能。积极参与综合体能的练习，发展协调性、柔韧性，并增强力量。

(2)健康行为:认真观察、积极思考，在马步格拳的攻防学练中，学会相互配合的练习方法，确保练习安全，提高对武术项目的兴趣，了解武术健身防身价值，争取把武术套路练习融入到课余体育锻炼中。

(3)体育品德:感受武术的魅力，学练中不断强化武德意识，树立民族自信。在合作学练时及时给予同伴和自己正向激励性评价，互相鼓励、共同进步。

4. 教学策略

(1)教学过程中传播中国传统武术精神,营造积极、向上的教学氛围,根据教学内容,提出不同的适切的学习目标,为了激发学生的好奇心而创新教学方法和手段。

(2)教学方法上,根据十步拳的不同招式采取情境模拟教学,使学生有代入感的理解武术套路;教学形式上,遵循七年级学生的特点,采用分组形式,激发学生合作探究讨论,从自发性学习的角度,帮助学生更好掌握技术动作。

(3)教学手段上,运用多媒体,通过观看录像、图像,帮助学生了解各招式的变化和招式间的衔接,帮助学生建立完整的动作表象。利用平板辅助拍摄练习情况,实时分析纠正错误动作

(4)教师在学练过程中,引导学生思考和讨论动作重点和难点,鼓励学生善于观察,提出问题;通过提问方式,让学生思考各招式在实际应用中的攻防原理;鼓励学生自主观察、自主解决学练中碰到的问题。

(5)在课堂教学中,注重发展学生的上下肢柔韧性,全身协调性,培养学生自主思考的能力和团结协作的精神。

5. 学习评价

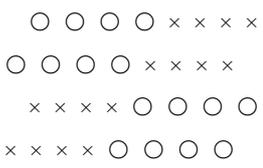
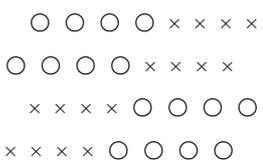
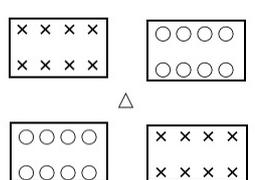
评价方法:采用多元评价方法,课堂表现与进步占成绩 10%,技能评价占成绩 90%。其中技能评价根据组合动作技术标准设计终结性评价表,采用自我评价、同伴评价和教师评价相结合的方法进行,通过自评反思在学练活动中的行为表现和能力水平,通过同伴互评和师评,综合判断学习过程中表现的素养水平。师评 70%,互评 15%,自评 15%。

6. 作业设计

- 1.练习十步拳 1-10 式 5 遍
- 2.马步转弓步冲拳左右各练习 10 次
- 3.仰卧举腿 30 次

上海市曹杨第二中学附属学校《体育与健康》课时计划

年级	七	人数	32	日期	12月5日	执教	王玉星
班级	七6	组班形式	自然班	周次	15周	课时	2
学习目标	<p>1.运动能力:在图示和视频的帮助下学会 6-10 式动作,做到动作有力、连贯协调;利用脚靶掌握有力弹腿,并知晓马步格拳动作的攻防含义,把技术转变为技能。积极参与综合体能的练习,发展协调性、柔韧性,并增强力量。</p> <p>2.健康行为:认真观察、积极思考,在马步格拳的攻防学练中,学会相互配合的练习方法,确保练习安全,提高对武术项目的兴趣,了解武术健身防身价值,争取把武术套路练习融入到课余体育锻炼中。</p> <p>3.体育品德:感受武术的魅力,学练中不断强化武德意识,树立民族自信。在合作学练时及时给予同伴和自己正向激励性评价,互相鼓励、共同进步。</p>						
内容主题	1.十步拳 (6-10 式)			重点	6-10 式动作方法和规格		
	2.体能练习 (20-5)			难点	出拳迅速 弹腿有力		
课序	时间	课的内容	运动量			教与学活动	组织与队形
			次数	时间	强度	◎教法◇学法☆要求	
开始部分	1'	<p>课堂常规</p> <p>1.整队、报数</p> <p>2.师生问好!</p> <p>3.宣布课的内容。</p> <p>4.安排见习生</p>				<p>◎1.鸣哨集合</p> <p>2.向学生问好</p> <p>3.教师提出学习目标</p> <p>4.安排见习生</p> <p>◇1.体育委员整队,报告人数</p> <p>2.向老师问好</p> <p>3.认真听讲,明确本课内容及要求</p> <p>☆快、静、齐</p>	<p>1 队形: (图 1)</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ × × × ×</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">× × × × ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>2 组织: 教师口令与手势引导学生前后左右对齐。</p>
准备部分	7'	<p>1.武术健身操</p> <p>练习方法: 集体练习全国中小学生系列武术健身操《英雄少年》</p> <p>2.专项练习</p> <p>1) 弓步压腿: 4*8</p> <p>2) 马步定势冲拳: 一秒冲拳一次, 15 次一组。</p> <p>3) 弓马步转换: 马步抱拳, 向左变弓步, 在回正变马步。两边各 5 次为一组。</p>	1	4'20"	中下	<p>◎1.教师播放《英雄少年》的视频</p> <p>2.教师前面领操</p> <p>◇1.学生呈武术错位练习位置</p> <p>2.跟着音乐做操</p> <p>☆1.动作正确</p> <p>2.节奏准确</p> <p>3.态度认真、积极</p> <p>◎1、讲解动作要领及规范要求</p> <p>2、口令指挥学练,积极表扬</p> <p>3、鼓励学生发声练习,步型转换练习中,提醒学生拧腰转体脚发力。</p> <p>◇1、认真听讲、观摩教师示范</p> <p>2、听口令集体练习</p> <p>3、出拳发声有气势。</p> <p>☆冲拳有力,弓、马步到位,转换自如,平衡稳定。</p>	<p>1.队形: (图 2)</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ × × × ×</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">× × × × ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织: 先呈体操队形, 然后 2、4 排向左跨一步, 前后错位。</p> <p>2. 队形: 如图 2</p> <p>组织: 第 1、3 排同学向后转与 2、4 排同学面对面。学生面对面相互监督相互鼓励。</p>

课序	时间	课的内容	运动量			教与学活动 ◎教法◇学法☆要求	组织和队形
			次数	时间	强度		
基 本 部 分	20'	一、学习十步拳 6-10 式 1.教师示范 1-10 技术动作 2.复习十步拳 1-5 式 起势-退步切掌-直立分掌- 虚步亮掌、提膝劈掌 1) 集体练习 1-5 式 2) 脚靶辅助进行劈掌的攻 防练习 3. 带领、指导学生看上下肢 动作分解视频和图示，讲解 图示中实、虚线的区别。 	2 2	30" 30"	小	◎ 1、示范讲解动作要领及规范要求， 并引导学生观看屏幕的图示与视频 2、口令指挥学练，积极表扬 3、定式练习规范出手角度和高度等 ◇ 1、认真听讲、观摩教师示范，学会 识图方法，积极思考 2、听口令集体练习 3、复习练习出掌有力，摆头有精神 ☆ 冲拳有力，后撤成弓步，一步到位， 出掌有力	1 和 2 队形：(如图 2)  组织：错位站立成练习队形，听 指令复习 1-5 式，劈掌攻防练习 时，1、3 排向后转与 2、4 排形 成面对面两人一组的练习队 形。 3 队形：略 组织：集中到一体机观看大屏 幕，前蹲后立。
		4.分解学练 1) 示范带领练习下肢步型 与步法的转换 练习方法：上肢不动，将五 个动作的下肢运动方向以 及步型变换进行练习 2) 示范带领练习上肢动作 与手部动作的转换 练习方法：下肢不动，将五 个动作的上肢运动方向以 及手部动作变换进行练习， 3) 上下肢配合完成练习 练习方法：将上下肢动作配 合进行完整动作练习。	3-4 3-4 3-4	2' 2' 2'	中 下	◎ 1、上下肢动作要求与动作路线，口 令强调动作要点 2、背面示范与镜面示范相结合 3、学生练习时巡回指导 ◇ 1、听口令练习，认真模仿学练。 2、努力按动作标准完成学习 ☆ 1、注意力集中，积极学习 2、保证课堂纪律，认真学练	4 队形：(如图 2)  组织：学生错位站立成武术练 习队形。
		5.分组练习与展示 1) 学生进行分 4 组练习，平 板辅助观察动作规格，练习 后用红色手环进行评价 2) 学生分组进行展示，展示 后用黄色手环进行评价	2-3 1	2' 30"	中 下	◎1、对学生进行分组练习 2、鼓励表扬为主，提出突出问题 3、分组练习，教师巡回指导。 ◇1、认真练习，积极参与。 2、学生相互监督与纠错。 ☆分组时加强课堂纪律，小组展示 时，提高集体荣誉意识。	5 队形：如图  组织：将学生分成四个区域

基 本 部 分	6.脚靶辅助有力弹腿练习 引导：教师拍照回放，提出重点动作学练，弹腿发力的正确方式 方法：一人将脚靶持与对方腰同高（可根据学生水平做高度调整）另一位同学做弹腿练习，体会绷脚尖，用脚背击打脚靶，各练习3次。	6	1'	中下	◎ 1.组织学生屏幕前观看图片动作，强调弹腿发力的正确方式 2.示范讲解脚靶练习方法 3.对改正的学生进行表扬。 ◇ 1.认真学练，积极改正，弹腿有力 2.虚心接受指导，积极思考要领 ☆ 保持间距，注意练习安全	6队形：(如图2) 组织：学生错位站立成武术练习队形。
	7.马步格拳功防练习 练习方法：教师讲解示范，一人持靶慢速进攻，另一人格拳防守。 1)集体口令练习3次后攻防转换练习。 2) 交换攻防对象进行练习	3	30"	中下	◎1、声音响亮，标准示范，强调弹腿绷脚尖的练习要求 2、强调安全练习方法 3、学生练习时，纠正要点 4、引导学生发声练习 ◇1、观察模仿，明确动作要领 2、认真学练，积极体会攻防要领 3、注意练习间距和进攻力度 ☆注意力集中，准确攻防	7队形： 组织：由交错队形1、3排向后转，变换至两人面对面的练习队形，交换攻防对象时，同时向左向右转。
	8.完整练习 练习方法：教师带领练习1次，而后口令提示，学生根据口令进行1-10式完整练习。	3-4	2'	中	◎1.口令提示动作名称 2.引导学生记忆 ◇3.认真学练，记忆动作与名称 4.弹腿有力，出拳迅速 ☆动作协调、保持稳定、口令声响	8队形：(如图2) 组织：学生错位站立成武术练习队形。
	二、体能练习 练习方法：4分钟TABATA综合体能练习，将部分练习结合武术动作进行改编。 1.开合击靶 2.提膝击靶 3.交替触地 4.胯下换靶 5.深蹲弹腿 6.后踢腿跑 7.持靶高抬腿 8.持靶高抬腿	2	8'	大	◎ 1、教师口令，学生体能练习要领。 2、教师提示，学生练习。 3、适当提出表扬与激励话语。 ◇ 1、注意力集中，反应迅速。 2、注意练习节奏，配合音乐，调整呼吸。 3、坚持不懈，积极完成练习。 ☆ 1、体能练习动作规范。 2、加强组织纪律性。	队形：(如图2) 组织：学生错位站立向右侧转45度，面向大屏幕进行体能练习

结束部分	2'	1. 放松活动	1	15"	小	◎教师领做，引导学生配合呼吸。 ◇学生跟做，注意力集中，积极做放松拉伸，尽力配合呼吸。 ☆放松心情，调匀呼吸。	队形：(如图 2)
		1) 手臂拉伸 2*8					
		2) 腰腹拉伸 2*8					
		3) 腿部拉伸 2*8					
4) 肌肉拍打 2*8	1	15"	1	15"			
2. 大家自评，用蓝色的手环奖励自己本结课的表现。课后小结，宣布下课，教师互道再见。							
资源支持	1.平整场地 1 片 2.脚靶 33 个 3.标志垫 36 张 4.一体机 1 台 5.平板 5 个 6.红黄蓝手环各 32	安全保障		1. 准备活动，充分活动到位 2. 遵守课堂纪律 3. 规定区域练习比赛 4. 课前提醒学生勿带金属尖锐等物			
		预计运动负荷	练习密度		强度		
			全课	内容主题	中		
课后反思	71.25% 53.75%						