

19. 体育专任教师（武术方向） 岗位试讲内容

注意事项：

1. 每位考生试讲时间为 10 分钟；
2. 试讲统一采用PPT讲授方式（自备U盘，如因U盘打不开课件，责任自负，U盘不能用考生姓名命名）；
3. 试讲的考生在候考室抽签结束后在教案封面填写抽签号提交教案打印件（一式 7 份）给工作人员。教案不能透露任何个人信息，考生不得穿制服、单位工作服或有明显文字或图案标识的服装参加面试，凡透露个人信息的考生，扣减面试成绩的 5%—20%，情节严重的，取消面试成绩。

教学内容：第十四章 武术与养生运动 第四节 初级长拳（第三路） 二、初级长拳（第三路）动作图示及要点 第三段（歇步抡砸拳、仆步亮掌、弓步劈拳、跳换步弓步冲拳）

教学重点： 动作要连贯、协调，可自备教具及自备案例。

教材信息：《高职体育立体化教程》（慕课版），北京体育大学出版社，2017 年 6 月出版，贾书申、刘海元主编。

教材封面



教学内容：第十四章 武术与养生运动 第四节初级长拳（第三路） 二、初级长拳（第三路）动作图示及要点 第三段（歇步抢砸拳、仆步亮掌、弓步劈拳、跳换步弓步冲拳）。

第十四章

武术与养生运动 ▶▶▶▶▶

» 本章导读

武术是中华民族在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的非物质文化遗产，是以技击动作为核心，以套路和格斗为运动表现形式，注重内外兼修的中华民族传统体育运动项目。系统地进行武术训练，对速度素质、力量素质、灵巧素质、耐力素质、柔韧素质等身体素质都有很好的锻炼作用，且有助于培养坚韧、顽强、勇于战胜困难的意志品质。

» 学习目标

- ▶ 了解武术的相关知识。
- ▶ 学会五步拳、24式简化太极拳、初级长拳（第三路）和青年长拳的打法。
- ▶ 学会五禽戏和八段锦两种养生功法。



转身踢腿马步盘肘

两臂抡动时要画立圆，动作连贯。盘肘时要快速有力，右肩前顺。

第三段



歇步抡砸拳

抡臂动作要连贯完成，画立圆。歇步要两腿交叉全蹲，左腿大腿小腿靠紧，臀部贴于左小腿外侧，膝关节在右小腿外侧，左脚脚跟提起；右脚脚尖外撇，全脚掌着地。

仆步亮掌

仆步时，左腿充分伸直，脚尖里扣，右腿全蹲，两脚脚掌全部着地。挺胸塌腰，上体稍左转。



弓步劈拳

左右脚上步稍带弧形。



跳换步弓步冲拳

换跳步动作要连贯、协调。震脚时腿要弯曲，全脚掌着地，左脚离地不要过高。

马步冲拳

重心在两腿之间，成马步。右拳收到腰侧，左拳向左冲出，拳眼向上，目视左方。



弓步下冲拳

右腿蹬直成左弓步；左掌变拳向下经体前向上架于头左上方，掌心向上；右拳自腰间向左前斜下方冲出；目视右拳。

