|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 次** | **教学内容** | **备注** |
| 1 | 1、散打课的特点和开展的意义2、散打课注意事项3、武术散打概况4、步法练习 |  |
| 2 | 复习步法2、学习直拳的进攻3、身体素质练习 |  |
| 3 | 1、复习左右直拳的进攻2学习摆拳勾拳的进攻及直拳的防守3、左右直拳条件实战4、身体素质练习 |  |
| 4 | 1、复习直钩摆拳的进攻及直拳的防守2、学习摆拳勾拳的防守3、拳击实战 |  |
| 5 | 1、复习拳法的进攻与防守2、学习正蹬腿的进攻与防守3、身体素质练习 |  |
| 6 | 1、复习正蹬腿的进攻与防守2、学习侧踢的进攻2、身体素质练习 |  |
| 7 | 1、复习拳法、腿法、拳腿组合2、学习侧踢防护及练习3、身体素质练习 |  |
| 8 | 1、复习拳法、腿法进攻防守技术2、自我保护动作的练习3、综合实战 |  |
| 9 | 1、复习拳法、腿法进攻防守技术2、自我保护动作的练习3、综合实战 |  |
| 10 | 1、复习拳法、腿法技术2、学习侧踹腿技术3、增强学生的身体素质 |  |
| 11 | 1、散打理论教学 |  |
| 12 | 1、复习拳腿组合2、学习摔法 |  |
| 13 | 1、复习步法拳法腿法2、学习摔法3、身体素质 |  |
| 14 | 1、步法拳法腿法摔法技术考试2、戴护具的条件实战3、身体素质练习 |  |
| 15 | 1、腿法和拳法的组合练习2、戴护具的实战考试 |  |
| 16 | 1、补考、机动 |  |

**散打课课程进度**