

# 敢亮剑 懂礼仪

## 一、开学啦



张老师：说到芭蕾舞，人们首先想到的是舞台上美丽优雅的白天鹅，而格斗中的芭蕾，你们见过吗？



1 妍妍：我第一次听到这个词，更别说看过啦！

2 张老师：那击剑比赛你们看过吗？



3 壮壮：我在电视上看过，他们一身白色“盔甲”、手持长剑、动作快如闪电，简直太帅了！

4 张老师：是的，这就是被称为剑道上的芭蕾——击剑运动。同学们，想不想参与这项运动？那就跟随老师进入击剑的世界吧！



## 二、开讲啦

击剑运动起源于欧洲，是从古代剑术决斗中发展而来的。由于备受宫廷贵族们的喜爱，使得这项运动拥有宫廷特有的礼仪和气质，击剑对决推崇的是‘尊重与公平’的贵族精神。自 1896 年第一届雅典奥运会起就成为正式比赛项目，并分为重剑、佩剑和花剑。



1 妍妍：原来如此！尊重与公平也应该是我们体育比赛所倡导的。

2 张老师：的确如此！参与击剑运动既要有绅士风度，又要在比赛中斗智斗勇，敢于亮剑。



### 三、开练啦

#### 1、‘击剑之旅’第一站：“点到为止”

以**泡沫棒**为剑，两人一组面对面站立，当听到信号后迅速用剑刺向对方。剑头先触及到对方身体（头部以下）为胜！  
要求：**点到即停**！



1 乐乐：我赢啦，我赢啦！耶！

2 壮壮：乐乐，你不守规则，连续点了我几次，不够绅士哦



4 张老师：乐乐问的好，要做到“点到为止”不仅要有守规则的意识，还要在行动上有所控制。如触到对方后立即收手屈臂，剑尖朝下。稳住重心或向后退步。

3 乐乐：壮壮对不起！我不是有意的，刚才我脚下不稳，手上也没有控制住。老师我怎样才能做到收放自如呢？



5 乐乐：好的，我明白啦！来，壮壮我们继续比赛。哎……我还没准备好你怎么就进攻啦！

6 壮壮：那我怎样才能知道你有没有准备好呢？



7 乐乐：起码也要等我手持剑站稳了吧。老师，我们能用剑相互示意吗？

8 张老师：同学们真爱动脑。击剑运动特有的“**持剑礼**”，不仅表示**尊重对手**，还表示“**我准备好了**”！如：**剑尖指向对手并收回，代表我尊重你并且我准备好了**。那么剑尖指向观众并收回，代表着什么呢？请同学们课后查问资料！



#### 2、‘击剑之旅’第二站：“进退有度”

一泡沫棒横置于长 16 米宽 1 米区域的中线处，两位同学相对而立于起始线后。听信号后同时出发，迅速去抢泡沫棒，并快速返回起始线，抢到棒者为胜。期间，若未抢到棒者在对方未返回起始线前拍打对方身体，则反败为胜！。提醒：在游戏中脚出边界者犯规。

练习场地图：





1 壮壮：这游戏有点难，我顾着抢棒，就来不及返回啦。

2 乐乐：我又出界了，总觉得跑道有点窄……哈哈，我找到办法啦，返回时往后退着跑就不会出界了。



3 妍妍：可是退着跑速度不快，你们试试身体侧过来跑呢？

4 壮壮：嗯，这个注意好！但我觉得身体侧过来后用我们以前学过的侧滑步，会更顺畅。看，我赢啦，耶！



5 张老师：同学们在游戏中动脑筋想办法，找到了在狭长区域内快速移动的好方法——**侧滑步**，特别棒！大家继续游戏，看看这个步法如何在变换方向时速度更快。

6 妍妍：老师，老师！我找到办法啦，抢到棒后只要快速的**后腿先行**就可以啦。壮壮，我们再来比比……



击剑有弓步、垫步、跃步、滑步、弹跳步、冲刺步等基本步法。而**滑步是连续快速向前紧逼和迅速后退的组合步法**。滑步时，两条腿分引导腿和发力腿，引导腿寻找方向，发力腿蹬地跟上，重心保持在两脚之间，这样才会又快又稳。

### 3、‘击剑之旅’第三站：“一击即中”

- 1、将充气不倒翁身体划分成5个区域，2人一组，1人唱报区域号码，另1人手持泡沫棒快速击准，看谁击中的准确率高。
- 2、游戏进阶：连续击中后难度升级。（1）在不倒翁左右摆动中比谁击中率高；（2）与同伴进行对决。**注意：2人对决前行“持剑礼”**



1 壮壮：咦？我为什么使劲儿了，却总是刺不准呢？

2 乐乐：壮壮你是在挥棒，不是刺，像我这样，把棒尖对准不倒翁，然后迅速出击！



3 妍妍：还有，你要两腿分开站，把重心沉下来一些，身体稳住了才能刺的准。

4 壮壮：1~2~3，嘿！不倒翁被我刺到啦。你们的小妙招真好！





5 张老师：同学们一边练习一边讨论的非常激烈，也找到了击中的小妙招。接下来你们退后几步，带上进攻步伐，看看能不能刺准目标。

6 乐乐：老师，我步伐移动起来，感觉很难对准目标了。



7 壮壮：我也是，乐乐动起来后，我就没法像刺不倒翁那样刺的准啦！



8 张老师：同学们不着急，老师来帮你们解决问题。刺出去前要先锁定目标，手轻握棒端，手臂持平屈肘，拇指和棒成一直线；靠近目标时，控制住棒尖，手腕带动手臂快速向前，猛刺目标！

## 四、开赛啦

张老师：同学们，检验大家的时刻到来啦！“击剑之旅”迎来了“文武双赛”，看一看谁是文武全能击剑手。

### 文赛

同学通过抢答老师提出的问题得分。回答正确得1分，错误不得分；最终得分高的同学获胜

1	如何区分重剑、花剑和佩剑？
2	击剑运动员在比赛时身后为什么有一根绳子？
3	击剑的服装为什么是白色的？
4	击剑为什么被称为最安全的运动项目之一？
5	击剑比赛中，裁判所讲的语言，是哪国语言？

### 武赛

两位同学手持泡沫棒，面对面站在长16米宽1米的赛道上，双方互敬“持剑礼”后开始比赛。要求：攻击对方头部以下的身体部位。先得10分者获胜，其他同学可以当裁判，主要负责喊开始与监督记分。

- 1、击到躯干+2分
- 2、击到四肢+1分
- 3、击到头部-1分

**重点提醒：**

- 1、不能进行连续进攻，点到为止即可
- 2、脚出边界线立即暂停，然后重新开始。

## 五、开评啦

### 填一填

- ①我在文赛中回答出\_\_\_\_\_题
- ②我在武赛中赢了\_\_\_\_\_场
- ③我找到击准的诀窍是\_\_\_\_\_
- ④我在练习中遇到的困难是\_\_\_\_\_
- ⑤我准备通过\_\_\_\_\_（如查阅资料）来解决我学习中的疑问。

### 选一选

请在以下九宫格内选择5格打“\*”，代表你认为这项运动最重要的五个方面。

公平	尊重	分寸
坚持	勇敢	独立
灵动	敏捷	果断

## 六、开悟啦



张老师：今天的‘击剑之旅’即将接近尾声，同学们，在这场小小的旅行中，你们有什么收获吗？



1 妍妍：击剑运动员在赛场上灵动的身姿，像极了翩翩起舞的芭蕾舞者，我想，这大概就是击剑运动被称为‘剑道上的芭蕾’的原因了！



3 乐乐：我想到网上查一查，击剑运动与我国武术中的剑术有什么不同？“持剑礼”与“抱拳礼”两种礼节的不同之处究竟在哪里？

2 壮壮：想要击准目标，不单单是靠步法、手法，还要机智灵活，抓住时机，果断出手，敢于亮剑。

.....



张老师：同学们说得真好，说明大家都在这场‘旅行’中有所收获，根据上述的“开评啦”涂星卡，被你列为星级最高的词语中悟到了什么？或者，你觉得击剑运动还能给你带来什么……，欢迎你来补充！