

# 悟攻防 知进退

## 一、开学啦



张老师：武术起源于人类的生存斗争中，包含着丰富的攻防实战技术，一招一式都蕴含着古人的大智慧，你都学过哪些招式呢？



壮壮：我学过马步冲拳！

乐乐：还有五步拳中的虚步挑掌！



张老师：那你们知道这些招式中都蕴含哪些智慧呢？今天啊，我们就一起通过武术攻防实战，体会古人的智慧结晶，争做智勇双全小战士。

## 二、开讲啦

### 1. 讲故事



张老师：隋唐时期罗艺与伍建章之战，两人大战了300回合，还是难分胜负。关键时刻，罗艺佯装逃跑，引得伍建章竭力追赶。突然，罗艺掉转马头一枪回刺，把伍建章挑下马去。这就是赫赫有名的“回马枪”。你们知道罗艺取胜的奥秘吗？



1 乐乐：罗将军佯装败退麻痹对手，给自己回身进攻创造了机会！

2 壮壮：罗将军突然回身进攻，伍将军根本来不及防备。



张老师：不错，罗将军出其不意、攻其不备，以退为进，变守为功，巧妙地把握了攻防转换的时机。同学们，想不想运用我们学过的武术套路，在实战中寻找攻防的战机！



### 三、开练啦

#### 活动一：拍肩“量”距离

方法：两人一组，进行拍肩膀游戏。

要求：一分钟时间，用手拍到对方肩膀次数多者胜。

提示：“攻击”对手的同时也要做好“防守”哦。



2 壮壮：浩浩你太狡猾了，总是在我进攻时躲开了，让我拍了个空。

1 浩浩：哈哈，我又赢了。

张老师：实战中，**距离**是决定你能否击中对手的基础，武术中的步法就是用来调整距离的！

3 乐乐：壮壮别灰心！你可以用少年拳中的垫步快速拉近距离！

**武术中的移动步法**：跃步、垫步、拗步、进步、叉步等。



1 壮壮：步法果然可以调整距离，我拍到浩浩啦！

2 浩浩：壮壮你偷袭！刚行完**抱拳礼**（小贴士？）就拍我。

3 壮壮：这可不算是偷袭，我这叫攻其不备。

3 乐乐：壮壮就像罗艺将军一样，抓住了**时机**，根本来不及反应。

**时机**：对手没有防备或来不及防备的瞬间，就是时机。

张老师：想要抓住时机，就要时刻关注对手，分析找到他的破绽，快速进攻。下面就通过一个游戏，锻炼你们反应的速度，把握出手的时机。

#### 活动二：猜拳抓时机

两人一组，进行石头剪刀布，赢者运用**少年拳**动作进攻，输者运用**少年拳**进行防守并反击。进攻成功得1分，防守成功得1分，防守并反击成功得3分。



1 浩浩：为什么我进攻后总被反击？

2 乐乐：你像伍建章将军，光顾着进攻，没给自己留退路。



3 壮壮：你对少年拳还不熟悉，一急就不知道用什么动作防守了。

张老师：那下面我们就一起来复习少年拳（一段）吧！



### 活动三：练拳悟攻防

(1) 学习武功：练习少年拳（一段），思考其动作如何运用于实战。



1 壮壮：第一个震脚架打动作可以用来防守并反击。

2 乐乐：蹬踢动作可以用来进攻。



3 浩浩：嗷~~~现在我理解了，原来蹬踢后又做架打，是为了防守。

4 壮壮：踢完就撤，做到了攻防的快速转换。



张老师：乐乐的提议非常好！已经熟悉动作攻防含义的同学，可以创编适合自己的组合动作。

5 乐乐：实战中对手不按套路出招，我们是不是可以自己组合动作？



(2) 创编武功：根据学练情况，模拟与假想敌对战，创编适合自己的动作组合。完成后与伙伴交流，分析组合之间的攻防转换是否合理。



1 浩浩：假设对手被我蹬踢击退后，我可以顺势用马步横打，再用……

2 乐乐：假设对手蹬踢我，我先后退寻找时机，再……



张老师：浩浩、乐乐创编都不错，但实战中如果情况和你预想的不一样，你能灵活应对吗？



(3) **运用武功**：用创编的动作组合与同伴切磋对练，根据实际情况调整动作组合，灵活地进行攻防转换。注意：把握距离和时机，点到为止（融合武德小贴士？）



1 浩浩：速度太快了，根本来不及反应。

2 乐乐：我们可以先放慢一点速度，这样就有时间思考运用什么动作了。



张老师：各位小战士非常聪慧，已经掌握了罗家“回马枪”的奥秘！希望大家在今后的武术学习中勤思考，多尝试。

## 四、开赛啦

### 1. 短兵相见

四位小战士为一组，两位小战士各持一个海绵棒做短兵，在直径4米的圆内进行攻防进退，击中四肢得1分，击中躯干得2分，击中头部得3分，另外两位小战士做裁判并解说，试着分析。

### 2. 纸上谈兵

两人一组，一人先描述出招，另一人在10秒内说出自己的应对方法，如出现争议，可实际切磋判断。

## 成绩记录表

项目 评价	短兵相见		纸上谈兵
	实战得分	裁判、解说得分	
自评			
互评			

## 五、开评啦

张老师：“智勇双全小战士”训练营就要结束了，让我们对照“智勇双全小战士”的

标准，看自己得了几颗星。

需要改进★ 一般★★ 良好★★★ 较好★★★★ 非常棒★★★★★

要求	评价			建议
	自评	互评		
运动能力	能否把握合适的进攻、防守距离			
	能否抓住机会快速的进攻或反击			
	能否说出距离、时机与攻防转换之间的关系			
	能否将已学动作运用于实战			
健康行为	课堂练习过程中是否积极学练			
	是否保持安全意识，点到为止			
体育品德	是否讲武德，切磋前后行抱拳礼			
	是否遵守比赛规则			
	面对输赢，能否保持正确的胜负观			

## 六、开悟啦



张老师：各位小战士，通过今天的学习，你有那些感悟？攻防又能与生活中哪些联系起来？



1 浩浩：想要抓住时机，我们要学会观察对手，找到弱点。

2 壮壮：找到对手的弱点还不够，要快速、果断的出手！



3 乐乐：进攻完了还不能松懈，不然就被对手抓住了时机！

4 壮壮：好像和篮球、足球中的攻防战术是一样的道理。



5 浩浩：我们生活中遇到问题也是，找到突破口，就容易解决了。

6 乐乐：不能一味的进攻或防守，做人、做事也是一样，不能“钻牛角尖”，要懂得“进”也知道“退”。



7 浩浩：武术中蕴含了古人的大智慧！

.....

