|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名**  **单位** |  | | **水平** |  | | | **学生人数** |  | | |
| **年 级** |  | | |
| **学习**  **目标** | **1.认知目标: 通过学习认识舞龙，激发学习者对体育的兴趣，让学习者明确舞龙技术的动作要领。**  **2.技能目标: 通过基本技术动作的学练，使学习者做出正确的动作结构。通过素质练习发展学习者的上下肢力量。**  **3.情感目标: 通过学练的过程培养学习者互相协作、互相帮助、互相合作的优良品质和勇于拼搏的精神。** | | | | | | | | | |
| **主要**  **教学**  **内容** | **舞龙基础技术动作** | | | | | | | | | |
| **重难点** | **重点：身体姿态与动作**  **难点：肢体的协调配合** | | | | | | | | | |
| **场地器材** | 手持舞龙20个  口哨一个 | | | |  |  | | | | |
| **课的**  **结构** | **教学内容** | **教师教学与学生学练** | | | **组织队形** | | | | **时间** |  |
| **开始**  **部分** | **一、 教学常规**  **1.体育委员整队**  **2.师生问好**  **3.宣布上课内容**  **4.提出学习要求及目标**  **5.安排见习生**  **6.队列队形练习** | **教师：**  **1.创设环境，鼓励激发学**  **生的参与激情**  **2.师生问好**  **3.宣布本课学习内容**  **4.提出学习目标**  **5.安排见习生**  **要求：口号响亮，精神饱满**  **学生：**  **1.师生问好**  **2.体委集合整队，报告人数**  **3.听口令完成动作**  **4.了解本课内容**  **要求：动作认真，思想集中，精神饱满，动作静、齐、快** | | | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 | | | | 1分钟 |  |
| **准备**  **部分** | **1.绕球场慢跑两圈**  **2.徒手操**  **①头部运动4\*8拍**  **②扩胸运动4\*8拍**  **③腰腹运动4\*8拍**  **④活动膝关节4\*8拍**  **⑤活动手腕脚踝4\*8拍** | 教师：  1.讲解动作要求  2.激发学生练习激情  3.带领学生热身  4.提醒动作要求  学生：  1.了解动作要求  2.积极练习  3.过程中体会动作要领 | | | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 | | | | 4分钟 |  |
| **基本**  **部分** | **一、舞龙基础技术动作**  **(一)准备姿势:两脚左右开立稍宽于肩**  **(二)手型:食指、中指与大拇指掐住手柄**  **(四)用力的顺序:核心部位发力带动双手**   1. **学练** 2. **原地无龙动作学练** 3. **原地模仿学练** 4. **两人一组学练** | **教师：**   1. **完整动作示范** 2. **动作要领讲解** 3. **指导学生进行动作模仿**   **学生：**   1. **认真观看动作示范** 2. **认真听讲动作讲解** 3. **积极主动进行动作模仿**   **教师：**   1. **带领、组织学生进行进行练习** 2. **巡场观察** 3. **进行个别指导**   **学生：**   1. **认真听讲** 2. **跟随口令进行练习** 3. **积极参与**   **教师：**   1. **带领、组织学生进行进行练习** 2. **巡场观察** 3. **进行个别指导**   **学生：**   1. **认真听讲** 2. **跟随口令进行练习**   **积极参与**  **教师：**   1. **指导学生两人一组，辅助者观察练习者动作，练习者进行基础动作技术练习。** 2. **巡场观察** 3. **进行个别指导**   **学生：**   1. **认真听讲** 2. **跟随口令进行练习** 3. **积极参与** | | | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 | | | | **8分钟**  **2分钟**  **6分钟**  **6分钟** |  |
| **结束**  **部分** | **1.身心放松；**  **2.小结与讲评、布置作业；**  **3.师生再见；**  **4.归还排球。** | **教师：**  **1.教师示范带领学生放松，用语言引导学生积极放松。**  **2.教师点评、小结，布置课后作业。**  **学生：**  **1.音乐伴奏下集体练习。**  **2.身体放松，身心愉悦。**  **3.整理好场地器材，养成良好习惯。** | | | 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 | | | | **3分钟** |  |
| **预计**  **负荷** | **平均心率** | 120-149次/分 | | | | | | | | |
| **运动密度** | **75%** | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | | |