|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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%** |
|  |   |