|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 上海体育学院教案 执教刘梦茹日期2019年12月周次2课时2 课型学科 | | | | | | | | | | |
| 课程名称 | 健美操 | 人数 | | | | 20 | | 课程类型 | | 必修 |
| 主题 | 健美操的基本步伐 | | | | | 重点 | | 把握节奏 | | |
| 难点 | | 身体重心的移动 | | |
| 学习目标 | 1. 认知目标：组织学生观看健美操的视频，让学生了解健美操。 2. 技能目标：通过教学与练习，使大多数同学能初步掌握健美操的基本步伐，并能跟上音乐的节奏。   3、情感目标：通过教学与练习，提高自学、自练、自评的能力，促进健美体态的形成，增强体态的协调能力 | | | | | | | | | |
| 场地 | 操舞房 | | 安全保障 | | | | 注意场地防滑措施 | | | |
| 课序 | 教学内容 | | 运动负荷 | | | | 教与学的活动 | | 组织与队形 | |
| 次数 | 时间 | 强度 | |
| 开  始  部  分 | 一、值日班长整队，报告人数  二、师生问好  三、教师宣布课堂的内容及要求 | | 一次 | 3  分钟 | 低 | | 1. 快、静、齐，精神饱满 2. 声音清晰，目标明确 | | 整队队形  ▲  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × × | |
| 准  备  部  分 | 散点散开，做准备活动 | | 一次 | 7  分钟 | 中等 | | 教师放音乐，并在前面带领学生做准备活动。 | | 按体操队形散点散开  ▲  × × × × ×  × × × × ×  × × × × ×  × × × × × | |
| 基  本  部  分 | **动作要点：**  **一、一字步**  向前迈步时，脚跟先着地，过渡到全脚掌，前后均要有并腿过程；每一拍动作膝关节始终保持有弹性的缓冲  **二、漫步**  手臂自然摆动于腰间,上体保持正直 | | 多次 | 25分钟 | 高 | | **动作描述：**  **一、一字步（Easy walk）**  右脚向前一步，另一只脚并于前脚，然后依次还原。  **二、曼步（Mambo）**  右脚向前踏步，之后再向后踏步，与此同时左脚原地踏步. | | 按体操队形散点散开  ▲  × × × × ×  × × × × ×  × × × × ×  × × × × ×  小组练习  ▲ | |
| 结  束  部  分 | 1. 放松 2. 总结 | | 一次 | 5  分钟 | 低 | | 老师：  1、带领放松   1. 鼓励学生并指出错误, 2. 引导学生问问题 3. 要求学生放学后自己训练   学生:   1. 放松拉伸运动 2. 总结上课内容 3. 课下自主训练 | | 组织成三列横队集合  ▲  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × × | |
| 课  后  小  结 | 1. 同学们整体素质、运动能力有很大的提高。 2. 个别同学的柔韧性有待提高。 3. 需加强同学们课后对健美操基本动作的练习。 4. 加强同学们对理论知识的了解。 | | | | | | | | | |