|  |
| --- |
| 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。
 |