**搏击操教案**

**课的设计**

一、指导思想

本课依据《体育与健康课程标准》的精神,树立“健康第一”的指导思想。面向全体学生坚持以学生为主体,教师为主导,教材为主线,注重“终身体育”意识、实践能力以及创新精神的培养。在教与学的互动中,用主题和背景音乐体现搏击操运动特点,使学生在优美的音乐、健美的动作组合中体验锻炼的乐趣,感受同学间的相互合作,并从中学到有氧搏击操的知识,掌握科学锻炼身体的方法。

二、设计思路

按照课程的性质及课改的新理念,结合教师的自身特点,学生现有的水平,以基础为主,结合搏击操小组合作学练和友情分组探究学习。总体思路是:“以教师为主导,以学生为主体,以快乐为主线,以学练为主旨”,自我体验、自我探究

三、教学目标

1、认知目标:了解有氧搏击操的含义及其锻炼价值。

1. 技能目标:80%的学生基本掌握本次课所学的有氧搏击操的动作;能进行简单动作组合创编;能把所学技术运用于日常的体育锻炼中:发展学生的力量协调、柔韧性等素质;提高学生体能,促进学生的身心健康。3、
2. 情感目标:通过教师的教学,使学生体验到有氧搏击操带来的乐趣,缓解压力,忘掉烦恼,拥有一个愉悦的心情。从而更好的投入文化学习当中。并且提升自信心及自我判断能力:培养学生团结、合作、互助的优良品质

四、教学的重点、难点

重点:有氧搏击操基本动作的掌握

难点:身体协调配合及动作的表现力

五、教法设想

1. 示范讲解法:通过边示范,边讲解,使学生加深动作印象,促使学好动作。讲解要注意语言简明、扼要,表达生动,比喻形象,启发学生思考问题
2. 口令提示法:学练中,针对动作的重难点和易犯的环节,教师适时提示,使学生在愉轻松的心境下学习有氧搏击操,増强学生学习的自信心

3.媒体演示法:根据搏击操教材的特点,本课使用多媒体辅助手段来反馈学习效果使学生能够认清正确与错误的动作

六、学法设想

1.自评与互评:指导学生针对本次课的表现进行自我和相互评价,提高学生之间的欣赏水平和认知水平

2.观察与分析:使用多媒体教学手段,利用拍摄的动作,组织学生在电脑屏幕前找出自己不足的动作,并及时对照改进

3.师生互动:分组练习时,教师为学生创设互相帮助,互相学习的学练气氛

七、教学效果预计

使学生体验到个人在集体练习中的乐趣、作用和价值