教学目标：1、通过练习让学生积极参与活动并且形成自觉锻炼的习惯；

2、通过学习使学生初步掌握排舞套路的基本步伐及动作要领；

3、通过练习提高学生协调性，力量和创造力；

4、通过练习克服血神心理障碍，增加学生的表现欲望；

5、通过练习培养学社互助互爱的精神。

重难点：

重点：对所有动作的掌握

难点：节奏与动作的协调配合

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 课的时间 | 教 学 内 容 | 时    间 | 次    数 | 组织教法与教学要求 |
| 准备部分 | 2 | 1、体育委员整队，报告人数  2、检查服饰  3、宣布本节课的内容与要求  4、安排见习生 | 2 | 1 | OOOOOOOOOO  OOOOOOOOOO  XXXXXXXXXX  XXXXXXXXXX      O 为男生  X 为女生  为教师    要求：静快齐 |
| 准备部分 | 5 | 1、热身操  2、韧带拉伸练习 | 5 | 1 | 1、配合音乐，跟着老师一起做热身操  2、跟随老师指令拉伸韧带  要求（1）动作规范，精神饱满  （2）四列横队体操队形做操  O O O O O O O O O O    O O O O O O O O O O    X X X X X X X X X X    X X X X X X X X X X |
| 基              本              部              分 | 22 | 1、老师教学排舞的练习方式，4个八拍一个动作，循环（共4个循环）  2、教师先1个八拍教学，随后5人一组，自己练习  3、练习完过后随机抽查两小组进行展示。  4、现场自编动作，随后自荐展示自编的舞蹈 | 5        5    2      10 | 1        1    1      1 | 1、教师认真教学，学生认真学习  2、学生多思考  3、学生进行分组练习，教师循环指导  4、教师组织技能展示，点评  5、学生继续分组进行自编操  6、学生展示自己创编的舞蹈  7、教师点评，表扬学生 |
| 7 | 5、往返跑接力比赛  （以小组为单位，小组成员需持球到达指定地点后顺利交给下一位同学，最后冲过标志线结束比赛，最后过线两个队每个队员奖励男生5个俯卧撑，女生10个下蹲）  6、最后两名小组成员现场完成惩罚 | 5        2 | 1        1 | 8、教师组织比赛，学生积极加油  9、完成惩罚 |
| 结束部分 | 6 | 1、放松  2、集合，清点人数  3、总结  4、回收器材，师生再见 | 4    2 | 1    1 | 1、学生跟着音乐进行放松  2、队形和集合队形一致 |
| 课后反思： | | | | | |