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 | OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXO 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 OO O O O O O O O O OX X X X X X X X X XX 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 | 55210 | 1111 | 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 | 52 | 11 | 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 | 42 | 11 | 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： |