**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 1 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 教学分班  1学习形体舞基本动作的概念和特点，基本动作基本动作体验。 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1了解形体舞基本知识。  2学习形体舞的意义。  3树立塑造现代女大学生青春靓丽形象的信心，提高学生学习的兴趣与信心。 | | | | | |
| 重点  难点 | 形体舞内容 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | 1. 1 . 军体整队报告 2. 2. 检查人数，安排见习生 3. 3 . 宣布本次课任务 4. 课堂常规教育   要求着装适合于本课的服装及鞋   1. 讲述本学期的教学内容与进度   教学内容、课程进度、考试标准   1. 介绍健美基本常识   1) 形体舞概念，概况  2) 形体舞的教学内容  3) 形体舞的意义、价值  （七）初步体验基本形体舞动作  （八）小结  1 . 放松整理2\*8拍  2. 总结上课情况  3. 归还器材 | | | 10ˊ  10ˊ  30ˊ  30ˊ  10ˊ | ★  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  教法：讲解 要求：    讲解示范， 注意动作的规范性 分解教学， 动作与音乐的配合  领做，  纠错，  反复练习  针对学生的实际情况提出要求与鼓励 | |
| 场地与器材： 联谊馆，音响设备 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 2 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 形体舞的基本姿势、基本动作 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1、掌握正确的舞姿与身体动作  2、动作规范、协调 | | | | | |
| 重点  难点 | 动作的规范及与音乐的协调一致 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  教师集合整队、点名检查人数  介绍本次课的教学内容  **（二）教学主要内容**  1、 准备活动  2、 形体专项素质练习  1、基本姿态  脚的基本位置：a、并步；b、自然站立；c、开立；d、丁字步。  站立姿势：a、直立；b、起踵立；c、点地立；d、蹲立；e、弓步。  2、手臂基本姿态  （1）手形和臂形；  （2）手臂基本位置；  （3）芭蕾舞的七个手位。  3、基本身体动作  **（三）专项素质练习：**一位小跳  **（四）小结**  1 . 放松整理2\*8拍  2. 总结上课情况  3. 归还器材 | | | 2ˊ  8ˊ  20ˊ  55ˊ  5ˊ | ★  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  全班成体操队形垫上站立    教法：  1、教师讲解示范；  2、学生模仿练习；  3、教师反复领做；  4、纠错；  5、音乐伴奏连贯进行。  要求：  1、体会并掌握动作要领；  2、协调连贯；  3、掌握音乐节奏 | |
| 场地与器材： 音响 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

体育课教案

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 3 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 复习手位；专项形体训练 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1、通过专项形体训练，培养学生形成正确的基本姿势、舞态。  2、过垫上练习，培养学生脚踝处肌肉的控制能力 | | | | | |
| 重点  难点 | 勾绷脚的规范性；正确的身体姿态，重点脚面,腿部及髋部 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  教师集合整队、点名检查人数  介绍本次课的教学内容  **（二）教学主要内容**  1、 准备活动  2、 形体专项素质练习  1、复习  手臂基本姿态  （1）手形和臂形；  （2）手臂基本位置；  （3）芭蕾舞的七个手位。  2、基本身体动作  **（二）基本素质垫上练习**  1、勾绷脚，举腿，身体姿态  2、组合练习  **（三）小结**  1 . 放松整理2\*8拍  2. 总结上课情况  3. 归还器材 | | | 2ˊ  8ˊ  20ˊ  55ˊ  5ˊ | ★  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  复习：  1、由教师领做两遍，学生跟做，音乐伴奏；  2、学生集体做两遍；  3、纠正错误动作；  4、学生镜面练习，体会要领，掌握正确动作。  教法：  1、教师讲解示范；  2、学生模仿练习；  3、分解练习；  4、完整练习；  5、教师反复领做；  6、纠错；  7、音乐伴奏连贯进行。  要求：  1、体会并掌握动作要领；  2、注意动作幅度，要舒展、柔美，连贯；  3、掌握音乐节奏。 | |
| 场地与器材：音响 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 4 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 舞步及步法练习，形体基本素质练习 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 形体基本素质：腰背、胸腹、手臂、肩部的力量及柔韧性 | | | | | |
| 重点  难点 | 腰背、胸腹、手臂、肩部的力量及柔韧性 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  教师集合整队、点名检查人数  介绍本次课的教学内容  **（二）教学主要内容**  1、 准备活动  2、 形体专项素质练习  复习：   1. 手位组合， 2. 勾绷脚组合   **（三）**形体基本素质练习：  腰背、胸腹、手臂、肩部的力量及柔韧性练习  **（三）小结**  1 . 放松整理2\*8拍  2. 总结上课情况  3. 归还器材 | | | 2ˊ  8ˊ  20ˊ  55ˊ  5ˊ | ★  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  复习：  1、由教师领做两遍，学生跟做，音乐伴奏；  2、学生集体做两遍；  3、纠正错误动作；  4、学生镜面练习，体会要领，掌握正确动作。  教法：  1、教师讲解示范；  2、学生模仿练习；  3、分解练习；  4、完整练习；  5、教师反复领做；  6、纠错；  7、音乐伴奏连贯进行。  要求：  1、体会并掌握动作要领；  2、注意动作幅度，要舒展、柔美，连贯；  3、掌握音乐节奏。 | |
| 场地与器材：音响 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 5 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 复习手位；学习基本舞步，专项形体训练 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1、掌握正确的舞姿与身体动作  2、动作规范、协调 | | | | | |
| 重点  难点 | 站立时腿部和臀部需要夹紧，手位练习时肘部柔和伸展 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  1 . 军体整队报告  2. 检查人数，安排见习生  3 . 宣布本次课任务  **（二）教学主要内容**  1 . 慢跑两圈  2. 准备活动：绕场地慢跑；做徒手操。  1、复习  手臂基本姿态  （1）手形和臂形；  （2）手臂基本位置；  （3）芭蕾舞的七个手位。  2、基本身体动作  3、学习基本步法舞步：柔软步；足尖步；柔软跑步；踏跳步；跳跳步；波尔卡；滚动步；弹簧步；华尔兹。  4 素质练习：  专项柔韧性练习  **（三）小结**  1 . 放松整理2\*8拍  2. 总结上课情况  3. 归还器材 | | | 5ˊ  15ˊ  45ˊ  15ˊ  10ˊ | ★  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*      教法  1.教师讲解示范  2.学生模仿练习  3.教师在台上反复领做  4.学生分组练习  要求  1.体会并掌握动作要领  2.协调连贯。  3.掌握技术的基础上，提高动作质量，注意姿态美的展现。  4、结合镜面联系；  5、注意动作幅度，要舒展、柔美，连贯；  6、掌握音乐节奏。  扶把进行 | |
| 场地与器材：联谊馆，音响设备 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 6 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 1.复习形体舞基本姿势，学习基本步法. | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1、通过练习，培养学生脚踝处肌肉的控制能力。  2、掌握正确的舞姿与身体动作  3、动作规范、协调 | | | | | |
| 重点  难点 | 动作的协调与规范 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  1 . 军体整队报告  2. 检查人数，安排见习生  3 . 宣布本次课任务  **（二）教学主要内容**  1 . 慢跑两圈  2. 准备活动：绕场地慢跑；  3、垫上专项素质性练习。  1.复习所学形体舞基本动作  2基本步法舞步：柔软步，足尖步，柔软跑步，踏跳步，跳跳步，波尔卡，滚动步；弹簧步，华尔兹。  音乐4/4拍，4/3拍  **（三）小结**  1) 总结本课情况  2) 鼓励学生课后多听音乐，多练习  3)下课 | | | 5ˊ  10ˊ  15ˊ  25ˊ  35ˊ  10ˊ | ★  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    音乐伴奏，教师带操，  连续复习，教师纠错。  教法（垫上进行）：  1.教师讲解示范学生模仿练习（分解练习 ~完整练习 ）。  2.教师反复领做，音乐伴奏。  3．学生分组练习，教师指导纠错。  4.集体练习。    放松操2\*8拍 | |
| 场地与器材：联谊馆，音响设备 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 7 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 1.复习形体舞基本步法，学习基本舞步. | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1、通过练习，培养学生脚踝处肌肉的控制能力。  2、掌握正确的舞姿与身体动作  3、动作规范、协调 | | | | | |
| 重点  难点 | 动作协调行以及与音乐配合的一致性 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分      结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  1 . 军体整队报告  2. 检查人数，安排见习生  3 . 宣布本次课任务  **（二）教学主要内容**  1 . 慢跑两圈  2. 扶把拉韧带  3.. 素质练习：拉丁舞转专项动作练习  1. 复习基本手位、步法，  继续学习舞步：  1、转体：交叉转体180°-360°，平转，单腿后举转体180°-360°。  2、平衡：屈膝前举腿平衡，俯平衡。  3、跳跃：一位小跳，前摆转体180°，交换腿跳转体180°。  **（三）小结**  1 . 放松整理2\*8拍  2. 总结上课情况  3. 归还器材 | | | 5ˊ  20ˊ  15ˊ  45ˊ  10ˊ | ★  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    要求：注意手型，髋部绕摆及移重心  音乐伴奏，令做法  教法：  集体跟做进行形体舞步法练习  1.教师讲解示范  2.学生模仿练习  3.喊口令练习  4.音乐伴奏，老师领做  分组练习，体会动作要领。  要求：  1、体会并掌握动作要领；  2、协调连贯；  3、掌握音乐节奏 | |
| 场地与器材：联谊馆，音响设备 | | | | | | |  |  |
| 课后小结： | | | | | | |  |  |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 8 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | .学习擦地练习，舞步组合 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1、 通过擦地练习，熟练掌握正确的动作技术，.  2、 通过组合动作练习，培养学生确立正确的姿势，掌握规范步法。  3、 系统掌握形体舞操基本技术 | | | | | |
| 重点  难点 | 基本形态控制练习，步态的规范性 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  1 . 军体整队报告  2. 检查人数，安排见习生  3 . 宣布本次课任务   1. **教学主要内容** 2. 准备活动 3. 形体专项素质练习   3、协调性动作练习   1. 复习前期所学内容 2. 学习擦地动作 3. 学习舞步组合 4. **小结**   1 .放松整理2\*8拍  2. 总结上课情况  3. 归还器材 | | | 5ˊ  10ˊ  15ˊ  10ˊ  40ˊ  10ˊ | ★  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    教法  1. 教师讲解示范  2.学生模仿练习  3.教师反复领做  4.纠错  5.音乐伴奏连贯进行  要求  1.体会并掌握动作要领  2.协调连贯。  3.掌握音乐节奏  放松操成体操队形站立  布置课后练习任务 | |
| 场地与器材：联谊馆，音响设备 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 9 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 1.复习舞步组合；2.基本形态控制练习；3.站姿、坐姿、步态练习 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1、 通过舞步组合的复习，熟练掌握正确的动作技术.  2、 通过基本形态控制练习，培养学生确立正确的姿势，掌握规范步法。 | | | | | |
| 重点  难点 | 拉丁舞基本动作要掌握，尤其是恰恰恰的追步、锁步及扭臀步 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  1 . 军体整队报告  2. 检查人数，安排见习生  3 . 宣布本次课任务   1. **教学主要内容**   1 . 慢跑两圈  2. 准备活动  3. 基本素质练习：垫上练习，发展柔韧与灵活性   1. 复习舞步组合； 2. 学习.基本形态控制练习；   3、.学习站姿、坐姿、步态练习  **（三）小结**  1) 总结本课情况  2) 鼓励学生课后多听音乐，多练习  3)下课 | | | 5ˊ  10ˊ  25ˊ  20ˊ  30ˊ  5ˊ | △  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  ▲  注意动作与音乐协调一致  集体与分组练习相结合；要求动作规范  教法  1. 教师讲解示范  2.学生模仿练习  3.教师反复领做  4.纠错  5.镜面练习  要求  1.体会并掌握动作要领  2.动作伸展连贯。  3.动作与音乐的协调一致 | |
| 场地与器材：联谊馆，音响设备 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 10 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 1.复习形体舞基本步法、舞步、组合 ；2. 身体姿态组合练习 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1、 熟练掌握步法与组合、，提高动作的协调连贯性  2、 掌握正确的身体姿态 | | | | | |
| 重点  难点 | 熟练掌握动作姿态，提高动作规格。 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  1 . 军体整队报告  2. 检查人数，安排见习生  3 . 宣布本次课任务  **（二）教学主要内容**  1 . 慢跑两圈  2. 准备活动  3. 素质练习：拉丁舞转专项动作练习  复习   1. 形体舞基本步法 2. 基本舞步   3、系列组合  4. 学习身体姿态组合练习  **（三）小结**  1 . 放松整理2\*8拍  2. 总结上课情况  3. 归还器材 | | | 5ˊ  20ˊ  25ˊ  35ˊ  5ˊ | △  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*        集体与分组练习相结合  教法  1. 教师讲解示范  2.学生模仿练习  3.教师反复领做  4.纠错  5.音乐伴奏连贯进行  要求  1.体会并掌握动作要领  2.协调连贯。  3.掌握音乐节奏 | |
| 场地与器材：联谊馆，音响设备 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 11 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 1.复习手位、身体姿态组合；2.波浪组合 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1、 通过素质练习，培养学生体位控制的准确性和肌肉精细控制能力  2、 学习并掌握波浪动作要要领 | | | | | |
| 重点  难点 | 熟练掌握全身波浪动作，进而掌握波浪组合。 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  1 . 军体整队报告  2. 检查人数，安排见习生  3 . 宣布本次课任务  **（二）教学主要内容**  1 . 慢跑两圈  2. 准备活动  3. 基本素质练习：垫上柔韧练习，  4、步法练习  1、复习手位、身体姿态组合内容  2. 学习波浪组合  （三）小结  1 . 放松整理2\*8拍  2. 总结上课情况  3. 归还器材 | | | 5ˊ  25ˊ  25ˊ  30ˊ  5ˊ | △  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  音乐伴奏，注意动作规格  教法  1. 教师讲解示范  2.学生模仿练习  3.教师反复领做  4.纠错  5.音乐伴奏连贯进行  要求  1.体会并掌握动作要领  2.协调连贯。  3.掌握音乐节奏 | |
| 场地与器材：联谊馆，音响设备 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 13 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 1、复习波浪组合；2.学习套路（一）：综合练习 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1、 通过复习波浪组合，熟练掌握波浪的动作要领  2、 通过套路（一）综合学习，培养学生系统掌握本学期所学形体舞的内容  3、 通过学习，强身健体，陶冶情操，提高学生艺术素养 | | | | | |
| 重点  难点 | 熟练掌握正确的动作要领，音乐与动作的协调一致。 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  1 . 军体整队报告  2. 检查人数，安排见习生  3 . 宣布本次课任务  **（二）教学主要内容**  1.做游戏：贴对子（全班成圆圈站立，如右图。）  2.基本素质练习：行进间练习，发展柔韧与灵活性。  1、复习波浪组合  2.学习套路（一）：综合练习  **（三）小结**  1 . 放松整理2\*8拍  2. 总结上课情况  3. 归还器材 | | | 5ˊ  25ˊ  25ˊ  30ˊ  5ˊ | △  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*    集体与分组练习相结合，领做，纠错，辅导相结合  教法  1. 教师讲解示范  2.学生模仿练习  3.教师反复领做  4.纠错  5.音乐伴奏连贯进行  要求：动作规范，舒展，连贯，富有节奏，艺术表现力强。 | |
| 场地与器材：联谊馆，音响设备 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 12 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 观摩《形体舞》的教学，表演及比赛录像 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 欣赏与学习 | | | | | |
| 重点  难点 | 学习录像中形体舞套路的编排 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  1 . 军体整队报告  2. 检查人数，安排见习生  3 . 宣布本次课任务  **（二）教学主要内容**  1.在电教室坐好。  2.观摩《形体舞》的教学，表演及比赛录像。  **（三）小结**  总结观看情况 | | | 5ˊ  80ˊ  10ˊ | △  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  提出要求  学生观看，教师重点部分进行讲解，点评。  希望借鉴优秀的套路成果的用于自编操中 | |
| 场地与器材：联谊馆，音响设备 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 14次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 复习波浪组合与综合练习套路（一）前半段，继续学习套路（一） | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1、 通过复习波浪组合，熟练掌握波浪的动作要领  2、 通过套路（一）综合学习，培养学生系统掌握本学期所学形体舞的内容  3、 通过学习，强身健体，陶冶情操，提高学生艺术素养 | | | | | |
| 重点  难点 | 熟练掌握正确的动作要领，音乐与动作的协调一致。 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  1 . 军体整队报告  2. 检查人数，安排见习生  3 . 宣布本次课任务  **（二）教学主要内容**  1 . 慢跑两圈  2. 热身运动：大学生健美操锻炼标准六（组合一：8\*8拍）  并步——十字步——V字步——吸腿——曼波步——转体  ——叉形步——分腿步   1. 复习已学过波浪组合，套路（一）前半部分   2. 继续学习套路（一）后半部分    **（三）小结**  1 . 放松整理2\*8拍  2. 总结上课情况  3. 归还器材 | | | 5ˊ  10ˊ  20ˊ  20ˊ  30ˊ  5ˊ | △  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \*  弧形跑  音乐伴奏，行进间完成  练法：   1. 集体跟做，教师带操； 2. 分组练，教师巡回辅导、纠错 3. 集体练；   教法  1. 教师讲解示范  2.学生模仿练习  3.教师反复领做  4.纠错  5.音乐伴奏连贯进行  要求  1.体会并掌握动作要领  2.协调连贯。  3.掌握音乐节奏 | |
| 场地与器材：联谊馆，音响设备 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 15 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 系统复习套路（一），学习套路（二）行进间练习 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 熟练掌握套路（一），尝试性掌握套路（二） | | | | | |
| 重点  难点 | 套路二的行进间步法 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  1 . 军体整队报告  2. 检查人数，安排见习生  3 . 宣布本次课任务  **（二）教学主要内容**  1 . 慢跑两圈  2. 准备活动  1.系统复习  2.学习套路（二）  **（三）小结**  1 . 放松整理2\*8拍  2. 总结上课情况  3. 归还器材 | | | 5ˊ  10ˊ  15ˊ  50ˊ  10ˊ | △  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  垫上柔韧练习  教法  1. 教师讲解示范  2.学生模仿练习  3.教师反复领做  4.纠错  5.音乐伴奏连贯进行  要求  1.体会并掌握动作要领  2.协调连贯。  3.掌握音乐节奏 | |
| 场地与器材：联谊馆，音响设备 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |

**体育课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次： 第 16 次 | |  |  | | | 任课教师：梁丽凤 |
| 教学  内容 | 测试：套路（一）综合练习 | | | | | |
| 教学目的和  要求 | 1、通过考试检验一学期的学习成果  2、考试不是目的，学会一项健身技能才是本门课的教学宗旨 | | | | | |
| 重点  难点 | 克服紧张心理，发挥最好水平 | | | | | |
| 教学进程  （含课堂教学内容、教学方法、教学组织、时间分配） | | | | | | |
| 课的部分 | 课的内容 | | | 时间 | 组织教法与要求 | |
| 开  始  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | **（一）课堂常规**  1 . 军体整队报告  2. 检查人数，安排见习生  3 . 宣布本次课任务  **（二）教学主要内容**  1 . 慢跑两圈  2. 准备活动  1.系统复习  2.考试：套路（一）综合练习  **（三）小结**  总结本课情况 | | | 5ˊ  10ˊ  20ˊ  50ˊ  5ˊ | △  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \*  自主做准备活动  评分要求：  1） 以组为单位进行  2） 动作的规范性和连贯性  3） 音乐与动作的协调配合  4） 艺术表现力  宣布成绩，总结，提出要求与期待 | |
| 场地与器材：联谊馆，音响设备 | | | | | | |
| 课后小结： | | | | | | |