**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 | 10ˊ10ˊ30ˊ30ˊ10ˊ | ★\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*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 | 2ˊ8ˊ20ˊ55ˊ5ˊ | ★\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*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 | 2ˊ8ˊ20ˊ55ˊ5ˊ | ★\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*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 | 2ˊ8ˊ20ˊ55ˊ5ˊ | ★\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* 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 | 5ˊ15ˊ45ˊ15ˊ10ˊ | ★\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* 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 | 5ˊ10ˊ15ˊ25ˊ35ˊ10ˊ | ★\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*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 | 5ˊ20ˊ15ˊ45ˊ10ˊ | ★\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*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 | 5ˊ10ˊ15ˊ10ˊ40ˊ10ˊ | ★\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*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 | 5ˊ10ˊ25ˊ20ˊ30ˊ5ˊ | △\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*▲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 | 5ˊ20ˊ25ˊ35ˊ5ˊ | △\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*   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 | 5ˊ25ˊ25ˊ30ˊ5ˊ | △\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*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 | 5ˊ25ˊ25ˊ30ˊ5ˊ | △\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \* 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 | 5ˊ80ˊ10ˊ | △\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*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 | 5ˊ10ˊ20ˊ20ˊ30ˊ5ˊ | △\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* 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 | 5ˊ10ˊ15ˊ50ˊ10ˊ | △\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*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 | 5ˊ10ˊ20ˊ50ˊ5ˊ | △\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*\* \* \* \* \* \*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： |