



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

专业 体育教育

班级 241、242、3+241

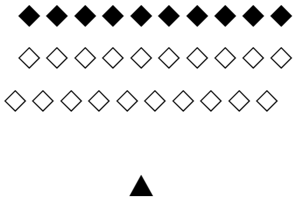
课程 体育舞蹈

学时 36

任课教师 陈冰

揭阳职业技术学院体育教育教研室

(第 1 次课)

教学内容		体育舞蹈发展来源及分类、课堂的基本要求	
教学目标		1.使学生了解体育舞蹈的两大分类体系（摩登舞、拉丁舞）及其包含的十个舞种名称和基本风格特点。 2.能力目标：能够初步辨别摩登舞与拉丁舞在服装、舞姿、音乐上的显著区别。 3.素养目标：激发学生对体育舞蹈的兴趣，建立初步的审美认知，理解其作为体育项目与艺术形式的双重属性。	
教学重点		体育舞蹈的来源及发展	
教学难点		正确了解体育舞蹈的具体舞种内容和起源背景	
课程思政元素		通过了解体育舞蹈的来源及发展，让学生接受体育的美育观念以及感受体育舞蹈的社交属性，提升学生的社交技能以及体育锻炼的重要性。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动（4×8拍） (2) 扩胸运动（4×8拍） (3) 体转运动（4×8拍） (4) 髋关节绕环（4×8拍） (5) 正压腿（4×8拍） (6) 侧压腿（4×8拍） (7) 膝关节绕环（4×8拍） (8) 手腕踝关节绕环（4×8拍） (9) 腕膝踝运动（4×8拍） (10) 全身运动（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		1. 思政元素插入： 欣赏我国优秀选手参与国际性体育舞蹈比赛获奖视频以及在我国举行的大型体育舞蹈赛事。	

基本部分

60分钟

2. 体育舞蹈的种类：

(1) 摩登舞 — 典雅与风度的象征

特点： 源自欧洲宫廷，体现端庄、典雅、严谨的绅士风度。男女舞伴全程保持标准握持姿势，贴身共舞，沿舞程线逆时针方向移动。

服饰： 男着燕尾服，女穿长裙，尽显华贵。

舞种构成（5支）：

华尔兹： 舞中之后，旋律优美，升降摆荡如行云流水。



探戈： 舞中之王，节奏铿锵，动作刚劲有力，头部快速闪动，充满戏剧性。

维也纳华尔兹： 速度更快的华尔兹，如旋转的风暴，华丽而流畅。

狐步舞： 步法平滑、悠闲，如同狐狸小跑，追求流动感。

快步舞： 轻松活泼，充满跳跃和踢腿，令人愉快。

(2) 拉丁舞 — 激情与自由的展现

特点： 源自拉丁美洲，热情奔放，节奏鲜明，充满活力。舞蹈中双人若即若离，更注重个人表现力和男女舞伴之间的情感交流。

服饰： 女装艳丽短俏，男装上装简洁、下装宽松，突出身体线条。

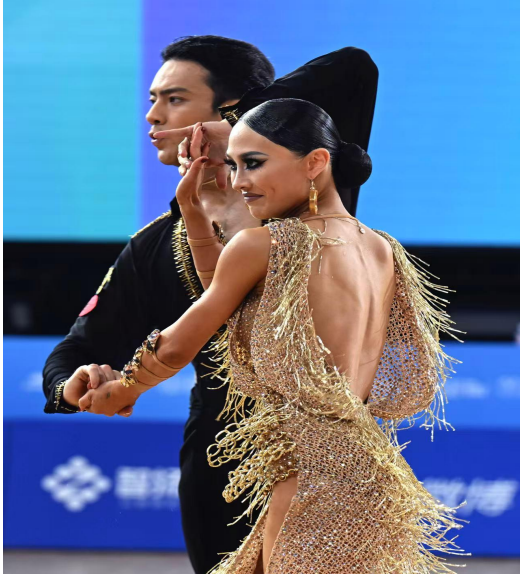
舞种构成（5支）：

伦巴： 拉丁舞之魂，音乐浪漫抒情，以婀娜的胯部摆动和身体律动展现爱情故事。

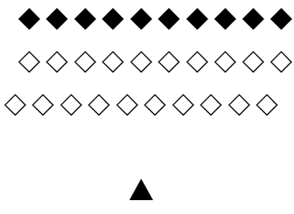
恰恰恰： 风趣俏皮，节奏感强，步法利落紧凑，是入门的最佳舞种之一。

组织教法：

学生认真观看视频、听老师讲解。

		 <p>桑巴：狂欢节之舞，富有弹跳动作，节奏热烈，充满动感。</p> <p>牛仔：欢快敏捷，含有大量的踢腿、跳跃和旋转，源自美国西部牛仔。</p> <p>斗牛舞：表现西班牙斗牛场的雄壮气氛，男为斗牛士，女为红斗篷，舞姿豪迈强劲。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>1、总结回顾课堂内容；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p>3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
<p>课后小记</p>			

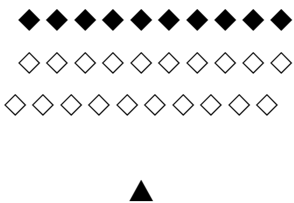
(第2次课)

教学内容	1. 华尔兹站姿架形训练 2. 身体的升降练习 3. 向前向后的脚法脚位练习		
教学目标	1. 学生能够阐述华尔兹的基本持握姿势（架形）的技术要点、升降技术的原理以及前进后退步的脚法规律。 2. 90%的学生能够独立完成规范的华尔兹基本站姿与架形；85%的学生能在音乐伴奏下，初步掌握并连贯完成带有升降的前进、后退步组合。发展学生的身体协调性、平衡感和节奏感。 3. 培养学生追求卓越、精益求精的工匠精神，以及在双人配合中形成的相互尊重、责任担当和团队协作意识。		
课程思政元素	通过架形训练，引导学生理解“无规矩不成方圆”的深刻含义，将严谨、规范的基本功训练内化为未来教师职业素养的基石；		
教学重点	1. 华尔兹标准架形的稳定性与身体姿态。 2. 身体升降与膝盖屈伸的协调配合。		
教学难点	前进后退步中“脚掌、脚跟”的平顺滚动技术及重心流畅转换。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动（4×8拍） (2) 扩胸运动（4×8拍） (3) 体转运动（4×8拍） (4) 髋关节绕环（4×8拍） (5) 正压腿（4×8拍） (6) 侧压腿（4×8拍） (7) 膝关节绕环（4×8拍） (8) 手腕踝关节绕环（4×8拍） (9) 腕膝踝运动（4×8拍） (10) 全身运动（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上

基本部分	60分钟	<p>1. 华尔兹站姿与架形训练</p> <p>【教师活动】 讲解示范：讲解华尔兹“挺拔、舒展、高雅”的审美要求。示范单人基本站姿：双脚并拢，身体垂直，收腹立腰，双肩下沉，目光平视。 示范双人架形： 讲解持握位置（男士左手与女士右手虎口相握，男士右手扶女士肩胛骨下方，女士左手轻放男士右大臂）。强调架形的“圆”和“外延感”，手臂保持稳定框架，身体中段轻微接触形成“共舞中心”。</p> <p>【学生活动】 先进行单人站姿练习，教师逐一纠正。 然后进行双人架形练习，体会身体的轻微对抗和共同支撑感。</p> <p>【思政融入点】 强调架形的“框架”与“规矩”，引导学生思考：无论是舞蹈还是未来的教学工作，扎实的基本功和严谨的态度（规矩）是取得成功（优美舞姿）的基石。</p> <p>2. 身体的升降练习</p> <p>【教师活动】 讲解示范：讲解华尔兹升降“渐起渐落”的特点。示范在站姿基础上，通过膝盖的柔和屈伸（下降时屈膝，上升时伸直）实现身体的升降，保持上身姿态不变。 口令引导：“1拍下降，2-3拍上升”。</p> <p>【学生活动】 单人扶把杆或墙壁进行升降练习，专注于膝、踝关节的协调和重心的平稳控制。 熟练后，脱离把杆，配合手臂的轻微摆动进行练习。</p> <p>【教学重点】 升降的流畅性与身体的垂直运动，避免上身前后晃动。</p> <p>3. 向前向后的脚法脚位练习</p> <p>【教师活动】 分解教学（前进步-以男士为例）： 脚位：示范“直步”前进。第一拍（强拍）前进，脚跟先着地过渡至全脚掌；第二拍重心跟上；第三拍</p>	<p>一、组织教法： 学生模仿教师的动作，逐一练习。</p> <p>通过分解动作及纠正姿势，确保学生理解并掌握。</p> <p>学生跟随教师节奏进行简单的脚步练习，强调动作的协调性。</p> <p>分小组进行展示，教师给予反馈。</p>
------	------	---	--

		<p>并脚。</p> <p>脚法： 强调“跟-掌-平”的滚动过程。</p> <p>分解教学（后退步-以女士为例）： 脚位： 第一拍后退，脚尖先着地过渡至全脚掌；第二拍重心后移；第三拍并脚。</p> <p>脚法： 强调“掌-跟-平”的滚动过程。</p> <p>组合练习： 将前进三步 + 后退三步组合起来，口令引导。</p> <p>【学生活动】 单人沿直线练习前进、后退步法，关注脚法和节奏。 双人配合练习，开始时可不持握，仅通过手部接触感受引带与跟随，逐步过渡到完整架形配合。</p> <p>【化解难点】 通过分解练习和双人渐进式配合，重点解决重心移动和双人协调的难点。技术讲解</p> <p>4.身体素质练习： 俯卧撑：男生进行 20 次 x4 组的俯卧撑，女生可以进行跪姿俯卧撑或降低难度，以发展上肢力量。 深蹲：进行 30 次 x2 组的深蹲练习，增强下肢力量。 仰卧起坐：进行 30 次 x2 组的仰卧起坐，锻炼核心肌群。</p>	
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！ 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

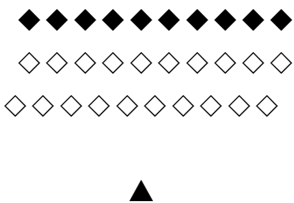
(第3次课)

教学内容		1.华尔兹前进/后退步教学 2.华尔兹左、右横步移动教学	
教学目标		1.学生能够清晰阐述华尔兹前进、后退步以及左、右横步的脚法、脚位、节奏分配和双人引带关系。 2.85%的学生能够独立地、有节奏地完成前进后退步和左右横步的单一技术；80%的学生能够在双人配合下，将这四个步法连贯成完整的“方形步”组合，并体现出基本的升降和节奏感。 3.培养学生对身体重心精准控制的平衡能力，以及在大幅度移动中保持姿态优美的身体控制力。强化双人协作中的专注、信任与默契。	
教学重点		1.前进、后退步中“脚随身动，重心平稳过渡”的技术要领。 2.横步移动时，身体整体平移，保持架形不变。	
教学难点		步伐移动与身体升降的协调配合，避免“为迈步而丢失升降”。	
课程思政元素		通过“进、退、横移”的步法规律，引导学生感悟“进退有度，知行合一”的处世哲学；通过双人默契配合达成和谐共舞，深刻理解团队协作中“信任与责任”的重要性，将其内化为未来教师职业素养的重要组成部分。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动（4×8拍） (2) 扩胸运动（4×8拍） (3) 体转运动（4×8拍） (4) 髋关节绕环（4×8拍） (5) 正压腿（4×8拍） (6) 侧压腿（4×8拍） (7) 膝关节绕环（4×8拍） (8) 手腕踝关节绕环（4×8拍） (9) 腕膝踝运动（4×8拍） (10) 全身运动（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上

基本部分	60分钟	<p>1. 华尔兹前进/后退步教学</p> <p>【教师活动】</p> <p>示范与讲解（面向学生镜面示范）： 前进步（男士为例）： 节奏与脚法： 1（强拍）：左脚跟→脚掌，重心前移，开始下降；2：右脚经左脚旁向前，脚掌；3：左脚并向右脚，脚掌→全脚，升至最高点。 要点： 身体如钟摆般向前摆动，重心坚决跟进。 后退步（女士为例，但要求男士同步学习）： 节奏与脚法： 1：右脚尖→脚跟，重心后移，开始下降；2：左脚经右脚旁向后，脚掌；3：右脚并向左脚，脚掌→全脚，上升。 要点： 后退方主动引导，重心平稳后移。 组织练习： 单人练习： 学生沿直线单独练习前进三步、后退三步。 教师用口令“降-升-升”或“1-2-3”引导节奏。</p> <p>【思政融入点】 讲解前进与后退的辩证关系：优雅的后退是为了更好地前进。引导学生理解在学习和未来的工作中，既要勇于进取，也要懂得谦逊与避让，做到“进退有度”。</p> <p>2. 华尔兹左、右横步移动教学</p> <p>【教师活动】</p> <p>示范与讲解： 右横步（以男士为例）： 节奏与脚法： 1：右脚向右横移，全脚或脚掌内侧着地，有下降；2：左脚向右脚并拢，脚掌；3：双脚掌支撑，上升。 要点： 身体整体向右平移，保持架形，肩膀一致，避免臀部摆动。 左横步： 动作相反。 组织练习： 单人练习： 原地进行左、右横步的重复练习。</p> <p>3. 身体素质练习：</p> <p>标准平板支撑： 双臂位于肩部正下方，屈肘。 双腿向后伸直，双肘与双腿支撑身体。背部挺直，使身体从头到脚呈一条直线。保持该姿势，建议每组60-90秒，每日三组。</p>	<p>一、组织教法： 分组合作练习：将学生分组，进行练习。</p> <p>教师巡视指导：教师巡视各组，针对不同问题给出纠正意见和指导。</p> <p>易犯错误： 学生动作的准确性，教师要及时帮扶解决。</p>
-------------	-------------	---	--

结束部分	10分钟	1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

(第4次课)

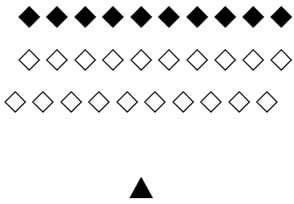
教学内容	1. 华尔兹方形步教学 2. 华尔兹铜牌第一小节动作		
教学目标	1. 学生能够完整复述华尔兹方形步（也称闭式变化步）的精确节奏、脚法与方位变化；能记忆铜牌组合第一小节的动作名称与顺序。 2. 90%的学生能够流畅、规范地完成方形步，并体现出清晰的升降与节奏；80%的学生能在双人配合下，基本正确地连接铜牌组合第一小节的动作，初步展现华尔兹的流动感。 3. 进一步提升学生在动态移动中保持身体姿态和双人架形稳定的控制能力，培养动作的规范性和编排的逻辑顺序感。		
教学重点	每一步的脚法、方向、节奏的准确性。		
教学难点	组合动作与身体的协调配合		
课程思政元素	通过小组练习，培养互帮互学、共同进步的集体主义精神，为未来组织集体教学活动打下基础。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备	15分	一、一般性准备活动 1、慢跑	组织教法：

部分	钟	<p>2、徒手操</p> <p>(1) 头部运动 (4×8 拍)</p> <p>(2) 扩胸运动 (4×8 拍)</p> <p>(3) 体转运动 (4×8 拍)</p> <p>(4) 髋关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(5) 正压腿 (4×8 拍)</p> <p>(6) 侧压腿 (4×8 拍)</p> <p>(7) 膝关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(8) 手腕踝关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(9) 腕膝踝运动 (4×8 拍)</p> <p>(10) 全身运动 (4×8 拍)</p>	<p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>(1) 先单个动作复习, 然后组合动作复习。</p> <p>要求:</p> <p>1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p>2、动作欢快, 节奏清楚。</p> <p>3、组织队形: 同上</p>
基本部分	60分钟	<p>1. 华尔兹方步</p> <p>是华尔兹舞蹈中最基本的步伐之一, 也是初学者必须掌握的关键步伐。</p> <p>(1) 基本姿势</p> <p>站立姿势: 身体直立, 双脚并拢, 双手自然下垂放在身体两侧。在跳舞时, 舞伴之间应保持适当的距离, 通常为手臂长度, 以便能够轻松握持对方的手。</p> <p>握持姿势: 双方轻轻握住对方的手, 男性通常将右手放在女性的左手上方, 双方手臂保持自然放松状态。</p> <p>(2) 基本步法</p> <p>华尔兹方步由前进、横移、并脚三个基本步骤构成一个基本旋回。</p> <p>前进基本步</p> <p>第一步: 男士左脚向前迈出一大步, 女士右脚后退一小步。这一步是前进方步的起始动作, 注意脚步要轻盈稳定。</p> <p>第二步: 男士右脚刷过左脚旁, 横向移动一步, 并向左倾斜身体; 女士左脚刷过右脚旁, 横向移动一步, 并向右倾斜身体。这一步是横移动作, 注意保持身体平衡和培养学生在学习过程中相互信任、相互配合的精神倾斜角度。</p> <p>第三步: 男女双方同时收脚并拢, 回到起始时的站立姿势。这一步是并脚动作, 注意在并脚的同时保持身体重心的稳定转移。</p> <p>后退基本步(与前进基本步相反)</p> <p>第一步: 男士右脚后退一小步, 女士左脚前进一步。</p> <p>第二步: 男士左脚刷过右脚旁, 横向移动一步, 并向右倾斜身体; 女士右脚刷过左脚旁, 横向移动一步, 并向左倾斜身体。</p> <p>第三步: 男女双方同时收脚并拢。</p> <p>(3) 动作要领</p> <p>保持平衡: 在进行华尔兹方步时, 要注意保持身体的平衡和稳定。无论是前进还是后退, 都要确保脚步轻盈且稳定着地。</p>	<p>一、组织教法:</p> <p>分步练习</p> <p>学生分段练习每个动作, 教师巡回指导, 帮助学生纠正错误动作。</p> <p>连贯练习</p> <p>在学生学会完整动作后, 教师带领学生进行连贯练习, 将各个部分连接起来。</p> <p>强调动作与动作之间的衔接流畅性和节奏的把握。</p>

	<p>控制倾斜：在横移步骤中，要注意控制身体的倾斜角度，避免过度倾斜导致失去平衡。</p> <p>协调配合：华尔兹是双人舞蹈，因此舞伴之间的协调配合至关重要。双方要保持一致的节奏和步伐，确保动作的流畅和连贯。</p> <p>注意节奏：华尔兹方步需要按照特定的节奏进行舞蹈动作。初学者可以先练习 单独的步法，然后再逐渐将它们组合起来，以掌握正确的节奏和韵律。</p> <p>2. 学习双人华尔兹铜牌组合第一小节(右足并换步、右转)：</p> <p>(1) 起舞：以双人基本步 4 小节前进后退步和 4 小节方形步引入双人铜牌组合第一小节</p> <p>(2) 右足并换步</p> <p>男舞步： 1 拍：左足向前移动重心；2 拍：右足向旁移动重心，上升；3 拍：下降重心出腿；</p> <p>女舞步： 右足向后移动重心；2 拍：左足向旁移动重心，上升；3 拍：下降重心出腿；</p> <p>(3) 右转 6 步</p> <p>男舞步： 1 拍：左足前进移动重心；2 拍：右足向旁移动右转 45 度；3 拍：下降重心出脚； 4 拍：右足向后移动重心；5 拍：左足向旁移动右转 45 度；6 拍：下降重心出脚</p> <p>女舞步： 1 拍：右足后退移动重心；2 拍：左足向旁移动右转 45 度；3 拍：下降重心出脚； 4 拍：左足向前移动重心；5 拍：右足向旁移动右转 45 度；6 拍：下降重心出脚</p> <p>3.跟音乐练习，分组练习</p> <p>4.身体素质练习：</p> <p>仰卧起坐 起始姿势：躺下，膝盖弯曲，双手交叉放于胸前或两侧。 起身动作：利用腹肌力量抬起上半身，尽量触及膝盖或使肘部碰到大腿。下降动作：缓慢下降，直至肩部和地面平行，然后重复起身动作。保持呼吸：起身时呼气，下降时吸气，保持节奏。</p>	<p>音乐结合练习 将动作与音乐结合，学生跟随教师 and 音乐完整地练习几遍。</p> <p>易犯错误： 学生动作的准确性，教师要及时帮扶解决。</p>
--	--	---

结束部分	10分钟	1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

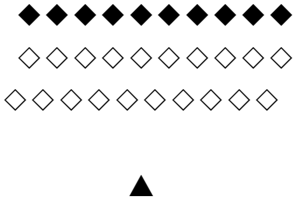
(第5次课)

教学内容	1. 复习华尔兹铜牌第一小节动作 2. 学习华尔兹铜牌第二小节动作		
教学目标	1.通过引导课学生们要明确学习的目的和端正学习态度 2.学生学习并初步掌握双人华尔兹铜牌组合第二小节动作 3.鼓励学生在体育活动中互相帮助、互相配合，培养团结合作的精神		
教学重点	华尔兹组合动作的步伐		
教学难点	动作的协调性，以及动作方向的准确性		
课程思政元素	通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 （1）头部运动（4×8拍） （2）扩胸运动（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作

		<p>(3) 体转运动 (4×8 拍) (4) 髋关节绕环 (4×8 拍) (5) 正压腿 (4×8 拍) (6) 侧压腿 (4×8 拍) (7) 膝关节绕环 (4×8 拍) (8) 手腕踝关节绕环 (4×8 拍) (9) 腕膝踝运动 (4×8 拍) (10) 全身运动 (4×8 拍)</p>	<p>复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上</p>
<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>1. 复习华尔兹铜牌组合第一小节</p> <p>2. 学习华尔兹铜牌组合第二小节（左足并换步、左转）： (1) 左足并换步 男舞步： 1 拍：右足向前移动重心；2 拍：左足向旁移动重心，上升；3 拍：下降重心出腿； 女舞步： 左足向后移动重心；2 拍：右足向旁移动重心，上升； 3 拍：下降重心出腿； (2) 左转 6 步 1 拍：左足前进移动重心；2 拍：右足向旁移动右转 45 度；3 拍：下降重心出脚； 4 拍：右足向后移动重心；5 拍：左足向旁移动右转 45 度；6 拍：下降重心出脚 女舞步： 1 拍：右足后退移动重心；2 拍：左足向旁移动右转 45 度；3 拍：下降重心出脚； 4 拍：左足向前移动重心；5 拍：右足向旁移动右转 45 度；6 拍：下降重心出脚</p> <p>3. 跟音乐练习，分组练习</p> <p>4.素质练习： 仰卧抬起头和胸：2*8 拍 左侧卧抬起右腿：2*8 拍 俯卧抬起头和胸：2*8 拍 右侧卧抬起左腿：2*8 拍 仰卧屈膝收腿：2*8 拍 俯卧后屈腿：2*8 拍</p>	<p>一、组织教法： 1.学生跟随教师的口令进行动作练习，先分解练习每一个动作，再连贯起来进行整体练习。 教师在旁纠正学生的动作细节，帮助学生理解节奏变化与力量使用。 2.学生练习： 学生分小组完成练习组合，教师巡回指导，纠正个别学生的错误。 配合节奏：配合音乐进行 1-2 次动作练习，教师注意纠正动作不规范的同学。 3.集体练习与反馈 组织全体学生集体完成组合第二小节练习，强调节奏与动作同步。 教师适时进行点评，表扬表现好的同学，提出改进建议。</p>

结束部分	10分钟	1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

(第6次课)

教学内容	1. 复习华尔兹铜牌第一、二小节动作 2. 学习华尔兹铜牌第三小节动作		
教学目标	1.通过引导课学生们要明确学习的目的和端正学习态度 2.学生学习并初步掌握双人华尔兹铜牌组合第三小节动作 3.通过小组展示，培养学生的诚实守信、公平竞争等道德观念，引导形成正确的行为准则。		
教学重点	华尔兹组合动作的配合		
教学难点	动作的协调性，以及动作方向的准确性		
课程思政元素	通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动 (4×8拍) (2) 扩胸运动 (4×8拍) (3) 体转运动 (4×8拍)	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。

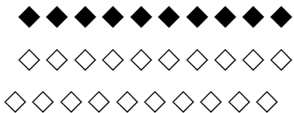
		<p>(4) 髋关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(5) 正压腿 (4×8 拍)</p> <p>(6) 侧压腿 (4×8 拍)</p> <p>(7) 膝关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(8) 手腕踝关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(9) 腕膝踝运动 (4×8 拍)</p> <p>(10) 全身运动 (4×8 拍)</p>	<p>要求:</p> <p>1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p>2、动作欢快,节奏清楚。</p> <p>3、组织队形:同上</p>
基本部分	60分钟	<p>1.复习华尔兹铜牌组合第一、二小节</p> <p>2.学习双人华尔兹铜牌组合第三小节(叉型步,造型):</p> <p>(1) 叉形步</p> <p>男舞步</p> <p>1 拍:右足向前移动重心;2 拍:左足向旁移动重心,上升;3 拍:下降重心出腿;</p> <p>女舞步:</p> <p>左足向后移动重心;2 拍:右足向旁移动重心,上升;</p> <p>3 拍:下降重心出腿;</p> <p>(2) 华尔兹双人造型</p> <p>3.跟音乐练习,分组练习</p> <p>4.素质练习:</p> <p>仰卧抬起头和胸:2*8 拍</p> <p>左侧卧抬起右腿:2*8 拍</p> <p>俯卧抬起头和胸:2*8 拍</p> <p>右侧卧抬起左腿:2*8 拍</p> <p>仰卧屈膝收腿:2*8 拍</p> <p>俯卧后屈腿:2*8 拍</p>	<p>一、组织教法:</p> <p>1.学生跟随教师的口令进行动作练习,先分解练习每一个动作,再连贯起来进行整体练习。</p> <p>教师在旁纠正学生的动作细节,帮助学生理解节奏变化与力量使用。</p> <p>2.学生练习:</p> <p>学生分小组完成练习组合,教师巡回指导,纠正个别学生的错误。</p> <p>配合节奏:配合音乐进行1-2次动作练习,教师注意纠正动作不规范的同学。</p> <p>3.集体练习与反馈</p> <p>组织全体学生集体完成组合第三小节练习,强调节奏与动作同步。</p> <p>教师适时进行点评,表扬表现好的同学,提出改进建议。</p>
结束部分	10分钟	<p>1、总结回顾课堂内容;</p> <p>2、纪律情况;</p> <p>3、布置课后作业:自由复习,下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材;</p> <p>5、师生再见!</p>	<p>组织教法:</p> <p>1、老师讲解动作要求,防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
课后小记			

(第7次课)

教学内容		华尔兹铜牌组合喊口令完整串联练习	
教学目标		1.通过引导课学生们要明确学习的目的和端正学习态度 2.学生学习并基本掌握双人华尔兹铜牌组合 3.通过组织体育活动，培养学生的领导能力和组织能力，增强自信心和责任感。	
教学重点		华尔兹组合动作的配合	
教学难点		动作的协调性，以及动作方向的准确性	
课程思政元素		通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动 (4×8拍) (2) 扩胸运动 (4×8拍) (3) 体转运动 (4×8拍) (4) 髋关节绕环 (4×8拍) (5) 正压腿 (4×8拍) (6) 侧压腿 (4×8拍) (7) 膝关节绕环 (4×8拍) (8) 手腕踝关节绕环 (4×8拍) (9) 腕膝踝运动 (4×8拍) (10) 全身运动 (4×8拍)	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
基本部		1..复习华尔兹单人组合，双人华尔兹铜牌组合第一、二、三小节 2. 双人华尔兹铜牌组合完整串联练习	一、组织教法： 1.学生练习： 学生分小组完成练习组合，教师巡回

分	60分钟	3.跟音乐练习，分组练习，分组展示 4.素质练习： 仰卧抬起头和胸：2*8 拍 左侧卧抬起右腿：2*8 拍 俯卧抬起头和胸：2*8 拍 右侧卧抬起左腿：2*8 拍 仰卧屈膝收腿：2*8 拍 俯卧后屈腿：2*8 拍	指导，纠正个别学生的错误。 配合节奏：配合音乐进行完整组合练习，教师注意纠正动作不规范的同学。 2. 成套动作练习 学生分小组进行成套动作练习，教师在场指导，确保每个组的动作一致且协调流畅。 鼓励学生相互配合，确保成套动作的整体性，强调队形变化和同步性。
结束部分	10分钟	1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

（第 8 次课）

教学内容	华尔兹铜牌组合完整串联配合音乐练习		
教学目标	1.通过引导课学生们要明确学习的目的和端正学习态度 2.学生学习并熟练跟随音乐掌握双人华尔兹铜牌组合 3.通过小组考核和训练，培养学生的竞争意识和面对挑战的勇气。		
教学重点	华尔兹动作的配合，动作跟音乐节奏的配合		
教学难点	动作的协调性，以及动作方向的准确性		
课程思政元素	通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，	组织队形：三列横队集合 

		<p>要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、一般性准备活动</p> <p>1、慢跑</p> <p>2、徒手操</p> <p>(1) 头部运动 (4×8 拍)</p> <p>(2) 扩胸运动 (4×8 拍)</p> <p>(3) 体转运动 (4×8 拍)</p> <p>(4) 髋关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(5) 正压腿 (4×8 拍)</p> <p>(6) 侧压腿 (4×8 拍)</p> <p>(7) 膝关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(8) 手腕踝关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(9) 腕膝踝运动 (4×8 拍)</p> <p>(10) 全身运动 (4×8 拍)</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>(1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。</p> <p>要求：</p> <p>1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p>2、动作欢快，节奏清楚。</p> <p>3、组织队形：同上</p>
基本部分	60分钟	<p>1.复习华尔兹单人组合，双人华尔兹铜牌组合完整串联练习</p> <p>2.跟音乐练习，分组练习，分组展示</p> <p>3.素质练习：</p> <p>仰卧抬起头和胸：2*8 拍</p> <p>左侧卧抬起右腿：2*8 拍</p> <p>俯卧抬起头和胸：2*8 拍</p> <p>右侧卧抬起左腿：2*8 拍</p> <p>仰卧屈膝收腿：2*8 拍</p> <p>俯卧后屈腿：2*8 拍</p>	<p>一、组织教法：</p> <p>1.学生练习： 学生分小组完成练习组合，教师巡回指导，纠正个别学生的错误。 配合节奏：配合音乐进行完整组合练习，教师注意纠正动作不规范的同学。</p> <p>2.成套动作练习</p> <p>学生分小组进行成套动作练习，教师在场指导，确保每个组的动作一致且协调流畅。 鼓励学生相互配合，确保成套动作的整体性，强调队形变化和同步性。</p> <p>3.小组展示与互评 每组依次上场展示组合，其他小组进行观摩。 观摩的小组可以给出简单评价，比如动作的优美度、音乐节奏稳定性等。 教师根据每组表现，结合学生评价，给出客观点评。</p>


结束部分	10分钟	1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

(第9次课)

教学内容	华尔兹铜牌组合考核		
教学目标	1.通过引导课学生们要明确学习的目的和端正学习态度 2.学生学习并熟练跟随音乐掌握单人三级组合、双人华尔兹铜牌组合 3.通过科学的运动方式和健康的生活习惯教育，使学生了解运动对身心健康的重要性。		
教学重点	华尔兹组合动作的配合，动作跟音乐节奏的配合		
教学难点	动作的协调性，以及动作方向的准确性		
课程思政元素	通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、的精神气度，通过个别展示提高学生的自信心。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>

准备部分	15分钟	<p>一、一般性准备活动</p> <p>1、慢跑</p> <p>2、徒手操</p> <p>(1) 头部运动 (4×8 拍)</p> <p>(2) 扩胸运动 (4×8 拍)</p> <p>(3) 体转运动 (4×8 拍)</p> <p>(4) 髋关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(5) 正压腿 (4×8 拍)</p> <p>(6) 侧压腿 (4×8 拍)</p> <p>(7) 膝关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(8) 手腕踝关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(9) 腕膝踝运动 (4×8 拍)</p> <p>(10) 全身运动 (4×8 拍)</p>	<p>组织教法:</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>(1) 先单个动作复习, 然后组合动作复习。</p> <p>要求:</p> <p>1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p>2、动作欢快, 节奏清楚。</p> <p>3、组织队形: 同上</p>
基本部分	60分钟	<p>1.复习华尔兹铜牌组合完整串联练习, 加入华尔兹双人进出场礼仪</p> <p>2.跟音乐练习, 分组练习, 分组展示, 选取个别优秀学生进行展示</p> <p>3.素质练习:</p> <p>仰卧抬起头和胸: 2*8 拍</p> <p>左侧卧抬起右腿: 2*8 拍</p> <p>俯卧抬起头和胸: 2*8 拍</p> <p>右侧卧抬起左腿: 2*8 拍</p> <p>仰卧屈膝收腿: 2*8 拍</p> <p>俯卧后屈腿: 2*8 拍</p>	<p>一、组织教法:</p> <p>1.学生练习:</p> <p>学生分小组完成练习组合, 教师巡回指导, 纠正个别学生的错误。</p> <p>配合节奏: 配合音乐进行完整组合练习, 教师注意纠正动作不规范的同学。</p> <p>2.成套动作练习</p> <p>学生分小组进行成套动作练习, 教师在场指导, 确保每个组的动作一致且协调流畅。</p> <p>鼓励学生相互配合, 确保成套动作的整体性, 强调队形变化和同步性。</p> <p>3.优生展示与互评</p> <p>选取优生展示组合, 其他同学进行观摩。</p> <p>观摩的同学可以给出简单评价, 比如动作的优美度、音乐节奏稳定性等。</p> <p>教师根据学生表现, 结合学生评价, 给出客观点评。</p>
结束部分	10分钟	<p>1、总结回顾课堂内容;</p> <p>2、纪律情况;</p> <p>3、布置课后作业: 自由复习, 下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材;</p> <p>5、师生再见!</p>	<p>组织教法:</p> <p>1、老师讲解动作要求, 防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
课后小记			

(第 10 次课)

教学内容		1. 拉丁舞恰恰基本姿态 2. 拉丁舞恰恰手/脚位学习 3. 恰恰基本步原地律动学习	
教学目标		1. 学生能够说出恰恰舞的基本风格特点、音乐节奏及节奏分配；能准确描述基本站姿、手位脚位和原地律动的技术要领。 2. 85%的学生能够做出规范的恰恰基本站姿和手位脚位；80%的学生能在口令或慢速音乐伴奏下，基本准确地完成原地律动（库克拉恰）的节奏和胯部动作，初步展现拉丁舞的韵律感。 3. 培养学生对身体隔离运动（特别是胯部与上身）的控制能力，以及敏锐的节奏感。锻炼学生的协调性和表现力。	
教学重点		恰恰舞基本站姿的重心感觉（重心在前脚掌）与身体线条的塑造。	
教学难点		原地律动（库克拉恰）中“胯部摆动”与“重心转换”的协调配合。	
课程思政元素		通过恰恰舞利落、清晰的节奏和严谨的步法，引导学生理解“无律动，不拉丁”的专业追求，培养精益求精的工匠精神。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动（4×8拍） (2) 扩胸运动（4×8拍） (3) 体转运动（4×8拍） (4) 髋关节绕环（4×8拍） (5) 正压腿（4×8拍） (6) 侧压腿（4×8拍） (7) 膝关节绕环（4×8拍） (8) 手腕踝关节绕环（4×8拍） (9) 腕膝踝运动（4×8拍） (10) 全身运动（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
准备部分	15分钟		

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>1.拉丁舞恰恰基本姿态学习</p> <p>【教师活动】 讲解与示范（单人）： 双脚： 双脚与肩同宽或稍窄，平行站立，膝盖微屈，重心前置于前脚掌，感觉身体微微前倾。 躯干： 收腹立腰，肋骨内收，脊柱向上延伸，感觉头顶有绳上拉。 神态： 面部表情自信，目光有神，展现拉丁舞的表现力。</p> <p>【学生活动】 面对镜子或同伴，模仿练习基本站姿，教师逐一纠正重心和体态。 【要点】 强调与摩登舞挺拔垂直姿态的区别，恰恰舞姿更强调身体的弹性和动感。</p> <p>2. 拉丁舞恰恰手位/脚位学习</p> <p>【教师活动】 讲解与示范： 基本手位（以双手侧平举为例）： 手臂从肩部延伸而出，肘部微下沉，手腕自然向下，指尖柔和并拢，形成流畅的弧线。可介绍其他常见手位如“一位手”（双手前置）等。 基本脚位（以检查位为例）： 讲解前后脚错开站立，重心在后脚，前脚脚尖点地，膝盖内收的造型。介绍开式位、并行位等。</p> <p>【学生活动】 跟随教师口令，进行手位和脚位的静态造型练习，体会身体线条的延伸感。</p> <p>3. 恰恰基本步原地律动学习</p> <p>【教师活动】 分解教学（这是本课核心）： 节奏讲解： 节奏“2-3-4&-1”，带领学生反复念诵，明确“&”是半拍。 组织练习： 无音乐口令练习： 教师用口令“2-3-4&-1”带领学生做慢速分解练习。 面对镜子练习： 学生自我观察和纠正胯部动作与上身姿态。 慢速音乐配合： 跟随慢速恰恰音乐练习。 双人面对面练习： 不接触，相互观察节奏和动作的一致性。</p> <p>【思政融入点】 在教授律动时强调：“节奏是舞蹈的</p>	<p>一、组织教法： 分组合作练习：将学生分组，进行练习。</p> <p>教师巡视指导：教师巡视各组，针对不同问题给出纠正意见和指导。</p> <p>易犯错误： 学生动作的准确性，教师要及时帮扶解决。</p>
-------------	-------------	--	--

		<p>灵魂，律动是拉丁舞的生命线。”引导学生将这种对节奏一丝不苟、对基础千锤百炼的态度，映射到未来的体育教学工作中，树立精益求精的敬业精神。同时，鼓励学生在规范框架下，勇敢地展现个性与活力，理解纪律性与创造性的统一。</p> <p>4.素质练习： 仰卧抬起头和胸：2*8 拍 左侧卧抬起右腿：2*8 拍 俯卧抬起头和胸：2*8 拍 右侧卧抬起左腿：2*8 拍 仰卧屈膝收腿：2*8 拍 俯卧后屈腿：2*8 拍</p>	
结束部分	10分钟	1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

（第 11 次课）

教学内容	1. 学习恰恰时间步 2. 恰恰舞铜牌组合一学习		
教学目标	1. 学生能够准确描述恰恰时间步的动作要领、节奏分配（2-3-4&-1）及训练价值；能记忆铜牌组合第一小节的动作构成与顺序。 2.85%的学生能够在音乐伴奏下，独立、有节奏地完成时间步；80%的学生基本正确地完成铜牌组合第一小节的连接，初步展现恰恰舞的节奏特点。 3.强化学生的节奏感、脚步的灵敏度和身体的协调性。培养双人舞蹈中的默契配合意识。		
教学重点	1.时间步中“恰、恰”两步（4&-1）的快速、利落完成。 2.铜牌组合小节内动作的节奏清晰与方向准确		
教学难点	保持时间步全过程身体核心收紧，避免因快速移动而姿态松散。		
课程思政元素	通过时间步的“精准计时”和组合动作的“标准规范”，引导学生树立守时守信、遵规守纪的职业观念。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始	5分	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；	组织队形： 三列横队集合

部分	钟	<p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：站队时要快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、一般性准备活动</p> <p>1、慢跑</p> <p>2、徒手操</p> <p>（1）头部运动（4×8拍）</p> <p>（2）扩胸运动（4×8拍）</p> <p>（3）体转运动（4×8拍）</p> <p>（4）髋关节绕环（4×8拍）</p> <p>（5）正压腿（4×8拍）</p> <p>（6）侧压腿（4×8拍）</p> <p>（7）膝关节绕环（4×8拍）</p> <p>（8）手腕踝关节绕环（4×8拍）</p> <p>（9）腕膝踝运动（4×8拍）</p> <p>（10）全身运动（4×8拍）</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>（1）先单个动作复习，然后组合动作复习。</p> <p>要求：</p> <p>1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p>2、动作欢快，节奏清楚。</p> <p>3、组织队形：同上</p>
基本部分	60分钟	<p>1. 学习恰恰时间步</p> <p>【教师活动】</p> <p>讲解与示范（镜面示范）：</p> <p>节奏与脚法：</p> <p>“2”：右脚向右横移一步，重心跟随。</p> <p>“3”：重心移回左脚。</p> <p>“4&”：右脚半脚掌在左脚旁点地（4），迅速将重心推至右脚（&）。</p> <p>“1”：左脚向右脚并拢，重心在双脚。</p> <p>动作要点：强调“恰、恰”（4&-1）两步要短促、有力，体现恰恰舞的节奏特色。身体保持基本姿态，胯部随重心自然摆动。</p> <p>组织练习：</p> <p>无音乐口令练习：教师用口令“2-3-4&-1”带领学生慢速练习，重点突破“4&-1”。</p> <p>慢速音乐练习：跟随慢速音乐完成时间步。</p> <p>变换方向练习：练习向左、向前、向后做时间步。</p> <p>双人面对面练习：不接触，追求节奏和动作的同步性。</p> <p>【思政融入点】 强调时间步对节奏精准性的极高要求，引导学生理解“时间就是效率”，守时、准时不仅是舞蹈要求，更是未来教师应具备的基本职业素质。</p>	<p>一、组织教法：</p> <p>分步练习</p> <p>学生分段练习每个动作，教师巡回指导，帮助学生纠正错误动作。</p> <p>连贯练习</p> <p>在学生学会完整动作后，教师带领学生进行连贯练习，将各个部分连接起来。</p> <p>强调动作与动作之间的衔接流畅性和</p>

		<p>养。</p> <p>2.恰恰舞铜牌组合一 基本动作与节奏建立（第1小节 - 第8小节） 第1-2小节：基本动作（Basic Movement），做两次。 男士前进，女士后退，连续做两次。目的是稳定节奏，调整双人距离。 第3小节：纽约步（New York） 男士左手引领女士，两人成开式位，视线向外，展示造型。 第4小节：臂下右转（Under Arm Turn to R） 男士引导女士在其臂下右转一周，结束于闭式位。 第5-6小节：基本动作（Basic Movement），做两次。 重复第1-2小节的动作。 第7小节：纽约步（New York） 重复第3小节的动作，方向相反。 第8小节：臂下左转（Under Arm Turn to L） 男士引导女士在其臂下左转一周，结束于闭式位。</p> <p>3.素质练习： 仰卧抬起头和胸：2*8 拍 左侧卧抬起右腿：2*8 拍 俯卧抬起头和胸：2*8 拍 右侧卧抬起左腿：2*8 拍 仰卧屈膝收腿：2*8 拍 俯卧后屈腿：2*8 拍</p>	<p>节奏的把握。</p> <p>音乐结合练习 将动作与音乐结合，学生跟随教师 and 音乐完整地练习几遍。</p> <p>易犯错误： 学生动作的准确性，教师要及时帮扶解决。</p>
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> 1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！ 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

(第 12 次课)

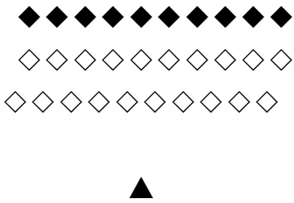
教学内容		1.学习恰恰舞锁步/方形步 2.复习恰恰舞铜牌组合一	
教学目标		1.学生能够准确说出恰恰舞锁步和方形步的技术要领、节奏特点及其在组合中的连接作用；能完整复述铜牌组合一的动作顺序与节奏。 2.85%的学生能够独立、有节奏地完成锁步和方形步，步伐清晰；通过复习，使90%的学生能流畅、连贯地完成铜牌组合一，双人配合默契度显著提升。 3.重点提升学生在移动中保持身体平衡和控制的能力，以及对空间和节奏的意识。	
教学重点		1.锁步中双脚前后锁紧的姿态与重心快速转换。 2.方形步的精确方位移动与身体整体协调。 3.铜牌组合一的动作衔接流畅性与节奏稳定性。	
教学难点		1. 锁步过程中膝盖的放松与脚步的轻盈感，避免僵硬。 2. 将新学的步法自然、准确地融入到已有的组合中，保持节奏不变形。	
课程思政元素		通过锁步的“严谨扣合”和方形步的“规整框架”，引导学生理解细节决定成败，培养精益求精的工匠精神。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动 (4×8 拍) (2) 扩胸运动 (4×8 拍) (3) 体转运动 (4×8 拍) (4) 髋关节绕环 (4×8 拍) (5) 正压腿 (4×8 拍) (6) 侧压腿 (4×8 拍) (7) 膝关节绕环 (4×8 拍) (8) 手腕踝关节绕环 (4×8 拍) (9) 腕膝踝运动 (4×8 拍) (10) 全身运动 (4×8 拍)	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>1. 学习恰恰舞锁步与方形步</p> <p>【教师活动】</p> <p>锁步讲解与示范（前后锁步）： 节奏与脚法（以向前锁步为例）： “2”：左脚前进，脚跟过渡到全脚。 “3”：右脚上前至左脚后跟位置，前脚掌着地，双膝弯曲，形成“锁住”的姿态。 “4&-1”：左脚再次前进（“4”），右脚并左脚（“&”），左脚前进（“1”）。这是一个常见的节奏处理，强调“锁”住那一刻的形态。 动作要点：锁步的一瞬间，重心在两脚之间，步伐要小而快，体现恰恰舞的敏捷特性。 方形步讲解与示范（以男士为例）： 节奏与方位： “2”：左脚前进。 “3”：右脚横步稍右移。 “4&-1”：左脚向右脚并拢（“4&”），右脚横步（“1”）。接着反向重复，形成一个方形移动路径。 动作要点：身体整体移动，保持架形稳定，每一步的方位要清晰。 组织练习： 扶把杆/墙练习锁步：先解决单人的平衡和脚步问题。 口令分解练习：教师喊节奏，学生单独练习锁步和方形步。 双人配合练习新步法：在简单持握下，练习步法的双人配合。</p> <p>【思政融入点】讲解锁步的“锁”字，代表着动作的精准扣合与严谨性；方形步的“方”，代表着行动的规整与框架感。引导学生领悟：专业技能的精进，源于对每一个细节的严格把控和对规范的严格遵守，这正是“工匠精神”的体现。</p> <p>2. 复习恰恰舞铜牌组合一</p> <p>【教师活动】</p> <p>完整示范与要点回顾：教师配合音乐完整示范组合一，并再次强调关键连接点（如基本动作接纽约步、手对手接时间步等）。</p> <p>分段纠错练习： 将组合分为2-3个段落，分段进行练习。教师巡视，针对普遍性问题（如节奏不准、方向错误、引带不清）进行集中纠正。 重点指导如何将新学的锁步或方形步（根据组合编排）替换或融入到组合的相应部分，使动作更丰富。</p>	<p>一、组织教法：</p> <p>1.分解动作</p> <p>学生根据老师口令，模仿并练习动作</p> <p>站位和起始动作：提示学生站位、站姿、准备动作。</p> <p>2.学生练习：</p> <p>学生分小组完成练习组合，教师巡回指导，纠正个别学生的错误。</p> <p>配合节奏：配合音乐进行1-2次动作练习，教师注意纠正动作不规范的同学。</p> <p>2.集体练习与反馈</p> <p>组织全体学生集体完成组合第一小节练习，强调节奏与动作同步。</p> <p>教师适时进行点评，表扬表现好的同学，提出改进建议。</p>
-------------	-------------	---	---

		<p>完整串联与音乐配合： 带领学生跟随音乐，完整地重复练习组合 3-5 遍。 要求从最初的动作记忆，过渡到注意表情交流和舞蹈表现力。</p> <p>【思政融入点】 在组织反复练习时，强调“熟能生巧”和“温故而知新”的古训。指出教学能力的提升没有捷径，唯有通过扎实的、不厌其烦的实践积累，才能将知识转化为自如应用的能力，应对未来职业中的各种挑战。</p> <p>3. 跟音乐练习，分组练习</p> <p>4.素质练习： 仰卧抬起头和胸：2*8 拍 左侧卧抬起右腿：2*8 拍 俯卧抬起头和胸：2*8 拍 右侧卧抬起左腿：2*8 拍 仰卧屈膝收腿：2*8 拍 俯卧后屈腿：2*8 拍</p>	
结束部分	10分钟	1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

（第 13 次课）

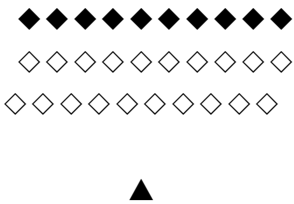
教学内容	1. 学习恰恰舞手对手 2. 恰恰舞铜牌组合二学习
教学目标	1. 学生能够准确描述恰恰舞手对手的动作要领、节奏特点；能记忆铜牌组合二的动作构成、顺序及其与组合一的连接方式。 2. 85%的学生能够在音乐伴奏下，基本准确地完成对手步；80%的学生能连贯地完成铜牌组合二，并实现与组合一的前后衔接，初步展现组合的完整性。 3. 重点培养学生双人舞蹈中的沟通理解能力和非语言信号传递与接收能力（即引带与跟随），增强协调性与默契。
教学重点	1. 手对手中手臂的引导与跟随技巧及重心的同步转移。 2. 铜牌组合二与组合一的顺畅连接，保持节奏和流动感的连续性。

教学难点		在手对手的移动中，保持个人身体的律动（胯部动作）不因手臂动作而中断。	
课程思政元素		通过组合的拓展学习，培养开放进取、勇于挑战的学习态度，认识到专业成长是一个持续学习、不断拓展的过程。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意： 站队时要快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动（4×8拍） (2) 扩胸运动（4×8拍） (3) 体转运动（4×8拍） (4) 髋关节绕环（4×8拍） (5) 正压腿（4×8拍） (6) 侧压腿（4×8拍） (7) 膝关节绕环（4×8拍） (8) 手腕踝关节绕环（4×8拍） (9) 腕膝踝运动（4×8拍） (10) 全身运动（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
基本部分	60分	1.学习恰恰舞手对手 【教师活动】 讲解与示范： 节奏与脚步： 在开式位下，两人通过手臂的轻轻互拉，进行侧向或前后的移动。节奏依然是“2-3-4&-1”。 动作要点（以侧向为例）： “2”：男士引导，双方同时向一侧迈步（如男士向左，女士向右），手臂自然延伸。 “3”：重心回移。 “4&-1”：完成一个追步，回到面对面位置。 配合要点： 强调引导方（通常为男士）通过手臂和身体重心给出清晰、提前的信号；跟随方（女士）要保持手臂的轻度张力以感知信号，并主动跟随，而非被动拖拽。	

<p>钟</p>	<p>组织练习： 无接触练习： 两人面对面，不持握，先统一脚法和节奏。 单臂持握练习： 用单手进行对手步练习，专注于引带与跟随的感知。 双臂持握练习： 完成完整的对手步，体验力量的传递与回应。 变换方向练习： 练习向前、向后不同方向的对手步。 【思政融入点】 深入讲解对手步的哲学内涵：成功的双人舞如同一次良好的沟通，需要一方清晰地“表达”（引带），另一方专注地“倾听”并给予“反馈”（跟随）。引导学生将这种尊重、倾听、积极回应的协作精神，应用于未来的团队工作和师生交往中。</p> <p>2.恰恰舞铜牌组合二学习 特色步法与位置变化（第 9 小节 - 第 24 小节） 第 9-11 小节：手对手（Hand to Hand），做三次。 两人在开式位下，向侧后方移动三次。强调手臂的延伸和引导。 第 12 小节：原地恰恰追步（Spot Turn） 男士引导女士右转，同时自身左转，结束于面对位，完成方向转换。 第 13-16 小节：肩对肩（Shoulder to Shoulder），做四次。 两人像钟摆一样前后移动肩膀，接触后分开，体现拉丁舞的嬉戏感。 第 17-20 小节：时间步（Time Step） 在原地做的节奏步，可向左、右、前、后四个方向做，强化“4&-1”的切分节奏感。 第 21-24 小节：扇形步（Fan） 男士引导女士左转，并展开成扇形位置。这是拉丁舞中典型的开场和过渡动作。</p> <p>3.素质练习： 仰卧抬起头和胸：2*8 拍 左侧卧抬起右腿：2*8 拍 俯卧抬起头和胸：2*8 拍 右侧卧抬起左腿：2*8 拍 仰卧屈膝收腿：2*8 拍 俯卧后屈腿：2*8 拍</p>	<p>一、组织教法： 1.学生跟随教师的口令进行动作练习，先分解练习每一个动作，再连贯起来进行整体练习。 教师在旁纠正学生的动作细节，帮助学生理解节奏变化与力量使用。 2.学生练习： 学生分小组完成练习组合，教师巡回指导，纠正个别学生的错误。 配合节奏：配合音乐进行 1-2 次动作练习，教师注意纠正动作不规范的同学。 3.集体练习与反馈 组织全体学生集体完成组合第二小节练习，强调节奏与动作同步。 教师适时进行点评，表扬表现好的同学，提出改进建议。</p>
----------	---	---

结束部分	10分钟	1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

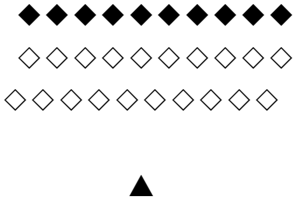
(第 14 次课)

教学内容	1.学习恰恰舞纽约步 2.复习恰恰舞铜牌组合二		
教学目标	1.学生能够准确阐述纽约步的动作要领、节奏处理、方位变化及造型要点；能完整复述铜牌组合二的动作顺序。 2.90%的学生能够独立、有节奏地完成纽约步，并展现初步的造型感；通过复习，使 85%的学生能流畅、准确地完成铜牌组合二、。 3.强化学生的身体控制力、方位感及在动态中塑造优美造型的能力		
教学重点	1.纽约步中开式造型的准确性（手位、头位、视线）与重心转换的稳定性。 2.铜牌组合二的动作细节纠正（如脚法、节奏、引带清晰度）与整体流畅性。		
教学难点	动作的协调性，以及动作方向的准确性		
课程思政元素	通过反复打磨组合，培养精益求精、追求卓越的敬业态度，以及正视不足、持续改进的自我革新精神。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动（4×8拍） (2) 扩胸运动（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作

		<p>(3) 体转运动 (4×8 拍)</p> <p>(4) 髋关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(5) 正压腿 (4×8 拍)</p> <p>(6) 侧压腿 (4×8 拍)</p> <p>(7) 膝关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(8) 手腕踝关节绕环 (4×8 拍)</p> <p>(9) 腕膝踝运动 (4×8 拍)</p> <p>(10) 全身运动 (4×8 拍)</p>	<p>复习。</p> <p>要求：</p> <p>1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p>2、动作欢快,节奏清楚。</p> <p>3、组织队形:同上</p>
<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>1. 学习恰恰舞纽约步</p> <p>【教师活动】</p> <p>精讲与示范:</p> <p>节奏与脚位 (以男士为例):</p> <p>“2”: 左脚前进,重心前移。</p> <p>“3”: 重心移回右脚。</p> <p>“4&-1”: 左脚向左横步 (“4”), 右脚并向左脚 (“&”), 左脚再次向左横步 (“1”)。</p> <p>身体与造型要点:</p> <p>开式造型: 在第2拍时,男士左手引导女士,两人身体打开,形成开式位,头部转向外侧,视线与舞伴交流,展现自信表情。</p> <p>回旋闭合: 在第5拍 (下一个小节的第1拍) 时,通过身体引带,流畅地回转至闭式位。</p> <p>常见错误纠正: 如造型僵硬、头部转动不及时、回位时架形散掉等。</p> <p>组织练习:</p> <p>造型定格练习: 单独练习开式位的静态造型,体会身体线条。</p> <p>无持握脚步练习: 先掌握个人脚法和重心移动。</p> <p>双人分解练习: 重点练习从前进到形成开式造型,再回转闭合的过程。</p> <p>配合音乐完整练习: 跟随音乐,完成带造型的纽约步。</p> <p>【思政融入点】 阐释纽约步的意象: 从开放的展示 (开式位) 到凝聚的回归 (闭式位)。引导学生感悟: 一个优秀的团队既需要开放包容、对外交流的胸襟,也需要强大的内部向心力和凝聚力。个人在展现自我的同时,更要牢记团队的整体性。</p> <p>2. 复习恰恰舞铜牌组合二</p> <p>【教师活动】</p> <p>完整示范与要点强调: 教师配乐示范,重点展示纽约步等关键动作的表现力。</p> <p>分段精练与纠错:</p>	<p>一、组织教法:</p> <p>1.学生跟随教师的口令进行动作练习,先分解练习每一个动作,再连贯起来进行整体练习。</p> <p>教师在旁纠正学生的动作细节,帮助学生理解节奏变化与力量使用。</p> <p>2.学生练习:</p> <p>学生分小组完成练习组合,教师巡回指导,纠正个别学生的错误。</p> <p>配合节奏: 配合音乐进行1-2次动作练习,教师注意纠正动作不规范的同学。</p> <p>3.集体练习与反馈</p> <p>组织全体学生集体复习组合第二小节练习,强调节奏与动作同步。</p> <p>教师适时进行点评,表扬表现好的同学,提出改进建议。</p>

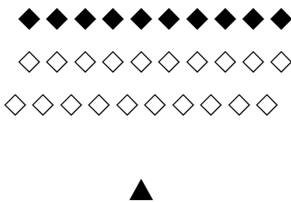
		<p>将组合二分为 2-3 段，逐段进行练习。教师巡视，针对纽约步的造型、其他步法的脚法等细节进行个性化指导。</p> <p>强调双人配合的精准度，特别是引带信号的清晰度和跟随的及时性。</p> <p>完整串联与表现力提升： 带领学生跟随音乐完整练习组合二 3-4 遍。</p> <p>从单纯完成动作，过渡到强调面部表情、眼神交流和对音乐情感的理解，提升舞蹈感染力。</p> <p>【思政融入点】 在组织反复练习时，鼓励学生：“天下大事，必作于细”。真正的卓越来自于对每一个细节的精益求精和不懈追求。要勇于正视每次练习中暴露出的不足，将其视为进步的阶梯，培养持续改进、追求卓越的敬业态度。</p> <p>3.素质练习：</p> <p>仰卧抬起头和胸：2*8 拍 左侧卧抬起右腿：2*8 拍 俯卧抬起头和胸：2*8 拍 右侧卧抬起左腿：2*8 拍 仰卧屈膝收腿：2*8 拍 俯卧后屈腿：2*8 拍</p>	
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> 1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！ 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

(第 15 次课)

教学内容		1. 复习恰恰基本步伐 2. 恰恰舞铜牌组合三学习	
教学目标		1.能够准确说出恰恰舞核心基本步伐的名称、技术要领和节奏特点；描述铜牌组合三的动作构成及其在整套动作中的承上启下作用。 2.通过复习，使 90%的学生能够熟练、规范地完成时间步、纽约步、手对手等基本步伐；80%的学生能够基本掌握铜牌组合三的动作序列。 3.提升学生的肌肉记忆能力、动作自动化水平以及学习新组合的适应能力	
教学重点		基本步伐的动作规范性和节奏准确性	
教学难点		组合三与前两个组合的顺畅衔接	
课程思政元素		通过"温故知新"的教学过程，培养学生重视基础、厚积薄发的学习态度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动（4×8拍） (2) 扩胸运动（4×8拍） (3) 体转运动（4×8拍） (4) 髋关节绕环（4×8拍） (5) 正压腿（4×8拍） (6) 侧压腿（4×8拍） (7) 膝关节绕环（4×8拍） (8) 手腕踝关节绕环（4×8拍） (9) 腕膝踝运动（4×8拍） (10) 全身运动（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上

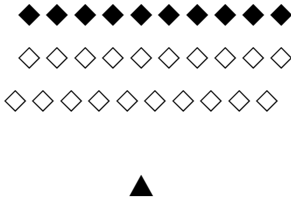
基本部分	60分钟	<p>1.复习恰恰基本步伐</p> <p>【练习内容】 时间步（重点：节奏切分） 方形步（重点：强调锁步） 纽约步（重点：造型保持） 手对手（重点：手臂引导）</p> <p>【教学方法】 渐进式练习：慢速→常速→快速 对比练习：单人练习→双人配合 循环练习：四个步伐连续完成</p> <p>【教学提示】 强调"脚到、重心到、胯部到"的动作顺序 关注学生的个体差异，进行差异化指导</p> <p>2.第三部分：组合收尾与循环（第 25 小节 - 第 32 小节） 第 25-28 小节：曲棍球步（Hockey Stick） 在扇形位开始，男士引导女士向前再向右弯曲的路线移动，结束于闭式位。 第 29-32 小节：基本动作（Basic Movement），做四次。 做四次基本动作，回到起始位置，完成整个组合的循环，并可连接回开头。</p> <p>3.跟音乐练习组合一与二，分组练习，分组展示</p> <p>4.素质练习： 仰卧抬起头和胸：2*8 拍 左侧卧抬起右腿：2*8 拍 俯卧抬起头和胸：2*8 拍 右侧卧抬起左腿：2*8 拍 仰卧屈膝收腿：2*8 拍 俯卧后屈腿：2*8 拍</p>	<p>一、组织教法： 1.学生跟随教师的口令进行动作练习，先分解练习每一个动作，再连贯起来进行整体练习。</p> <p>教师在旁纠正学生的动作细节，帮助学生理解节奏变化与力量使用。</p> <p>2.学生练习： 学生分小组完成练习组合，教师巡回指导，纠正个别学生的错误。</p> <p>配合节奏：配合音乐进行 1-2 次动作练习，教师注意纠正动作不规范的同学。</p> <p>3.集体练习与反馈 组织全体学生集体学习第三小节练习，强调节奏与动作同步。</p> <p>教师适时进行点评，表扬表现好的同学，提出改进建议。</p>
结束部分	10分钟	<p>1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
课后小记			

(第 16 次课)

教学内容		1.学习恰恰舞定点转步 2.恰恰铜牌组合串联口令练习	
教学目标		1.学生能够阐述定点转步的技术原理、旋转轴心控制方法及节奏要点；理解口令练习的目的，掌握喊口令的基本节奏、清晰度和预判性要求。 2.85%的学生能够独立完成定点转步，重心稳定，旋转完整；80%的学生能够以清晰、准确的口令（含节奏提示）带领同伴完成至少一个铜牌组合片段的练习，初步具备教学演示能力。 3. 提升学生的平衡能力、空间定向能力及语言组织与表达能力。	
教学重点		1.定点转步中“留头甩头”技术的运用与重心垂直的保持。 2.口令的准确性（与动作严格对应）和预判性（提前半拍发出）。	
教学难点		在喊口令的同时，自身仍能高质量地完成动作，做到“言传”与“身教”的统一	
课程思政元素		通过口令练习，培养学生的责任担当意识，体会作为引导者（未来教师）所需的清晰指令和耐心指导的职业素养。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动（4×8拍） (2) 扩胸运动（4×8拍） (3) 体转运动（4×8拍） (4) 髋关节绕环（4×8拍） (5) 正压腿（4×8拍） (6) 侧压腿（4×8拍） (7) 膝关节绕环（4×8拍） (8) 手腕踝关节绕环（4×8拍） (9) 腕膝踝运动（4×8拍） (10) 全身运动（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
准备部分	15分钟		

基本部分	60分钟	<p>1.学习恰恰舞定点转</p> <p>2. 恰恰铜牌组合串联口令练习（15分钟） 【教师活动】 讲解口令要领： 清晰洪亮：确保舞伴能听清。 节奏准确：口令必须严格卡在音乐节拍上，如“2-3-4&-1”。 预判提示：口令要有提前量，例如在动作开始前半拍喊出，如“预备，走-2-3-4&-1”。 动作提示：可加入简单动作名称，如“纽约步-2-3-4&-1”。 示范与组织： 教师示范：教师边做动作边喊口令，示范标准。 学生模仿练习：两人一组，一人担任“教师”喊口令，另一人作为“学生”跟随练习。规定组合片段（如组合一的前8小节） 角色互换：练习一段时间后，两人角色互换。 展示与点评：邀请小组展示，由其他同学和教师从口令质量和动作完成两方面进行点评。 【思政融入点】 在口令练习中强调：清晰的指令源于对业务的彻底精通和对他人高度的责任心。引导学生体会，未来站在讲台上，每一个指令都必须准确、负责任，这是对学生时间的尊重，也是教师专业性的体现。培养其“言必信，行必果”的责任担当意识。</p> <p>3.跟音乐练习，分组练习，分组展示</p> <p>4.素质练习： 仰卧抬起头和胸：2*8 拍 左侧卧抬起右腿：2*8 拍 俯卧抬起头和胸：2*8 拍 右侧卧抬起左腿：2*8 拍 仰卧屈膝收腿：2*8 拍 俯卧后屈腿：2*8 拍</p>	<p>一、组织教法：</p> <p>1.学生练习： 学生分小组完成练习组合，教师巡回指导，纠正个别学生的错误。</p> <p>配合节奏：配合音乐进行完整组合练习，教师注意纠正动作不规范的同学。</p> <p>2.成套动作练习 学生分小组进行成套动作练习，教师在场指导，确保每个组的动作一致且协调流畅。</p> <p>鼓励学生相互配合，确保成套动作的整体性，强调队形变化和同步性。</p> <p>3.小组展示与互评 每组依次上场展示组合，其他小组进行观摩。</p> <p>观摩的小组可以给出简单评价，比如动作的优美度、音乐节奏稳定性等。</p> <p>教师根据每组表现，结合学生评价，给出客观点评。</p>
结束部分	10分钟	<p>1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
课后小记			

(第 17 次课)

教学内容		恰恰铜牌组合串联音乐练习	
教学目标		1.通过引导课学生们要明确学习的目的和端正学习态度 2.学生学习并熟练跟随音乐掌握恰恰铜牌组合 3.通过科学的运动方式和健康的生活习惯教育，使学生了解运动对身心健康的重要性。	
教学重点		恰恰铜牌组合动作跟音乐节奏的配合	
教学难点		动作的协调性，以及动作方向的准确性	
课程思政元素		通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、的精神气度，通过个别展示提高学生的自信心。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动（4×8拍） (2) 扩胸运动（4×8拍） (3) 体转运动（4×8拍） (4) 髋关节绕环（4×8拍） (5) 正压腿（4×8拍） (6) 侧压腿（4×8拍） (7) 膝关节绕环（4×8拍） (8) 手腕踝关节绕环（4×8拍） (9) 腕膝踝运动（4×8拍） (10) 全身运动（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
准备部分	15分钟		

基本部分	60分钟	<p>1.恰恰铜牌组合完整串联练习，加入进出场礼仪</p> <p>2.跟音乐练习，分组练习，分组展示，选取个别优秀学生进行展示</p> <p>3.素质练习： 仰卧抬起头和胸：2*8 拍 左侧卧抬起右腿：2*8 拍 俯卧抬起头和胸：2*8 拍 右侧卧抬起左腿：2*8 拍 仰卧屈膝收腿：2*8 拍 俯卧后屈腿：2*8 拍</p>	<p>一、组织教法：</p> <p>1.学生练习： 学生分小组完成练习组合，教师巡回指导，纠正个别学生的错误。 配合节奏：配合音乐进行完整组合练习，教师注意纠正动作不规范的同学。</p> <p>2.成套动作练习</p> <p>学生分小组进行成套动作练习，教师在场指导，确保每个组的动作一致且协调流畅。 鼓励学生相互配合，确保成套动作的整体性，强调队形变化和同步性。</p> <p>3.优生展示与互评 选取优生展示组合，其他同学进行观摩。 观摩的同学可以给出简单评价，比如动作的优美度、音乐节奏稳定性等。 教师根据学生表现，结合学生评价，给出客观点评。</p>
结束部分	10分钟	<p>1、总结回顾课堂内容；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p>3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
课后小记			

(第 18 次课)

教学内容	恰恰铜牌组合考核
教学目标	<p>1.通过引导课学生们要明确学习的目的和端正学习态度</p> <p>2.学生能够配合音乐节奏完成恰恰铜牌组合考核</p> <p>3.过考试总结，培养学生对我国文化融合的认同和自豪感，提升自信。</p>
教学重点	恰恰铜牌组合动作的配合，动作跟音乐节奏的配合
教学难点	组合动作的协调性，以及动作方向的准确性

课程思政元素		通过考试总结，培养学生对我国文化融合的认同和自豪感，提升自信。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意： 站队时要快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动（4×8拍） (2) 扩胸运动（4×8拍） (3) 体转运动（4×8拍） (4) 髋关节绕环（4×8拍） (5) 正压腿（4×8拍） (6) 侧压腿（4×8拍） (7) 膝关节绕环（4×8拍） (8) 手腕踝关节绕环（4×8拍） (9) 腕膝踝运动（4×8拍） (10) 全身运动（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
基本部分	60分钟	1.思政元素插入： 通过分组考试培养学生团结互助的品质。 2.按考核标准分组考核	组织教法： 小组考核、（4-6人一组）
结束部分	10分钟	本学期总结	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			