



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 体育教育

班级 241、242、3+241

课程 健美操专项四

学时 72

任课教师 连波杰

(第 1 次课)

| | | | |
|--------|------|--|---|
| 教学内容 | | 1. 介绍本学期教学内容、任务及考核内容、方法、标准与要求。 2. 健美操运动概述。 3. 介绍本学期上课内容及要求 | |
| 教学目标 | | 知识目标：通过讲授，使学生初步掌握健美操运动的概念、分类、特点与功能。 能力目标：通过讲授，使学生对健美操运动的起源、发展及趋势有初步的了解。 | |
| 课程思政元素 | | 培养学生养成终身锻炼的习惯，树立正确的健康观念。 | |
| 教学重点 | | 健美操运动的概念、分类、特点与功能。 | |
| 教学难点 | | 健美操运动的分类和健美操运动的发展趋势。 | |
| 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  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 | | |
| 基本 | | 健美操运动概述 一、健美操运动的概念 健美操是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段、以有氧运 | |

部分

60分钟

动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。

健美操起源于传统的有氧健身运动，是有氧运动的一种。它通常采用徒手或轻器械进行练习，是在氧供应充足的情况下，以人体有氧系统提供能量的一种运动形式，其运动特征是持续一定时间的中低强度的全身性运动，主要锻炼练习者的心肺功能，是发展有氧耐力素质的基础。

二、健美操运动的分类

按照从事健美操运动的目的、任务和国外的惯例，健美操运动可

分为健身性健美操和竞技性健美操两大类。（见下表）

| | | | |
|--------|-------|----------|------|
| 健身性健美操 | | 竞技性健美操 | |
| 徒手健美操 | 器械健美操 | 特殊场地健美操 | |
| 一般健美操 | 踏板操 | 水中健美操 | 男子单人 |
| 拳击健美操 | 哑铃操 | 固定器械健美操等 | 女子单人 |
| 搏击操 | 杠铃操 | 功率自行车 | 混合双人 |
| 瑜伽健身术 | 橡皮筋操 | 三人 | |
| 拉丁健美操 | 健身球操 | 集体六人 | |

街舞

三、健美操运动的特点

(一) 高度的艺术性

(二) 强烈的节奏性

| | | |
|--|---|--|
| | <p>(三) 广泛的适应</p> <p>(四) 健身的安全性</p> <p>四、健美操运动的功能</p> <p>(一) 增进健康</p> <p>(二) 塑造健美形体</p> <p>(三) 缓解精神压力</p> <p>(四) 医疗保健功能</p> <p>五、健美操运动的起源</p> <p>20 世纪 70 年代末, 80 年代初。</p> <p>健美操代表人物: 医学博士库伯尔(Coper)、著名的好莱坞影星简·方达(Jane Fanda)等。</p> <p>健美操能够在世界范围内兴起并得到广泛的开展, 其原因是多方面的。</p> <p>首先和人们为追求健康所掀起的健身热潮有关。</p> <p>其次, 健美操本身的项目特点也促进了健美操运动的发展。</p> <p>六、健美操运动的发展</p> <p>(一) 国外健美操运动的发展</p> <p>1、国际组织介绍</p> <p>(1) 著名国际健身协会</p> <p>国际健身协会 (IDEA)、亚洲健身协会 (Asiafit)、国际健美操与健身联合会 (FISAF)</p> <p>(2) 竞技性健美操国际组织</p> <p>国际体操联合会 (FIG)、国际健美操联合会 (IAF)</p> | |
|--|---|--|

| | | | |
|------|------|---|--|
| | | <p>2、竞技健美操的产生与发展</p> <p>(二) 我国健美操运动的发展</p> <p>1、健美操首先在高校得到普及</p> <p>2、社会健美操热的兴起与普及</p> <p>3、我国健美操管理体系的建立</p> <p>4、我国健美操比赛的规范化与多样化</p> <p>5、国际交流逐步增多</p> <p>七、健美操运动的发展趋势</p> <p>(一) 健身性健美操的发展趋势</p> <p>1、市场前景更加广阔</p> <p>2、种类和练习形式将更加多样化</p> <p>3、健身性健美操练习的科学化程度将不断提高</p> <p>4、更加注重健身指导的服务质量</p> <p>(二) 竞技性健美操的技术发展趋势</p> <p>1、更加注重艺术性创新</p> <p>2、动作技术的完成将更加完美</p> <p>3、难度动作向多样化方向发展</p> <p>4、挑战自我极限是未来竞技健美操追求的目标</p> | |
| 结束部分 | 10分钟 | | |
| 课后小记 | | | |

(第2次课)

| | | | |
|---------------|-------------|--|--|
| 教学内容 | | 学习健美操基本动作（动作讲解） | |
| 教学目标 | | 1. 了解并掌握健美操的基本动作。 2. 提升学生的节奏感、身体协调性和团队合作精神。 | |
| 教学重点 | | 动作的准确性 | |
| 教学难点 | | 动作的协调性 | |
| 课程思政元素 | | 培养学生的自信心、集体荣誉感及积极向上的态度。 | |
| 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  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>一、手部动作学习：</p> <p>讲解与示范： 教师逐一示范并讲解以下基本手部动作，强调手臂的力度和动作的精准性。</p> <p>V字动作（High V）： 双臂向上打开，呈“V”字形，手掌展开。</p> <p>低V字动作（Low V）： 双臂向下打开，呈“V”字形，手掌展开。</p> <p>T字动作（T Motion）： 双臂水平伸展与肩同高，呈“T”字形。</p> <p>L字动作（L Motion）： 一只手臂向上伸展，另一只手臂与肩同高伸展，呈“L”字形。</p> <p>拳头动作（Punch）： 单臂或双臂弯曲90度，呈拳头姿势。</p> <p>二、脚部动作学习：</p> <p>讲解与示范：</p> <p>基本站姿（Basic Stance）： 双脚打开与肩同宽，身体挺立。</p> <p>踏步动作（Step Touch）： 脚尖轻轻触地，进行左右踏步。</p> <p>跳跃动作（Jump）： 简单的上下小跳，配合手部动作。</p> <p>踢腿动作（Kick）： 前踢腿或侧踢腿，动作轻快、有力。</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>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>二、组织教法：</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> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | <p>学生动作的掌握情况，专注度如何，上课效果是否达标？</p> <p>学生的接受能力如何，是否需要根据进行适时调整？</p> | | |


(第3次课)

| | | | |
|---------------|-----------|--|--|
| 教学内容 | | 学习健美操基本动作（强化训练） | |
| 教学目标 | | 1. 了解并掌握健美操的基本动作。 2. 提升学生的节奏感、身体协调性和团队合作精神。 | |
| 教学重点 | | 动作的准确性 | |
| 教学难点 | | 动作的协调性 | |
| 课程思政元素 | | 培养学生的自信心、集体荣誉感及积极向上的态度。 | |
| 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  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>一、学习健身健美操基本步伐 March、Walk、Easy walk V step、Step touch、Grapevine Step knee、Pony</p> <p>二、学习组合动作（右、左腿领做） 组合一 Walk fwd + 4 March Walk bwd + 4 March 2 Easy walk 2 V step</p> <p>组合二 4 Step touch 2 Grapevine Step knee repeater 4 Pony</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> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>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> | <p>二、组织教法：</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>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 | <p>学生动作的掌握情况，专注度如何，上课效果是否达标？ 学生的接受能力如何，是否需要根据进行适时调整？</p> | | |

(第4次课)

| | | | |
|---------------|-------------|---|--|
| 教学内容 | | 学习健身健美操基本步伐 | |
| 教学目标 | | <p>通过复习,使学生掌握健身健美操基本步伐——踏步、走步、一字步、V字步、并步、交叉步、迈步吸腿、小马跳。</p> <p>2、通过学习,使学生基本掌握健身健美操基本步伐——点地、吸腿、开合跳、弹踢腿、迈步后屈腿、蹲。</p> <p>3、通过练习,使学生初步掌握身体动作感觉,培养其良好的身体姿态和韵律感。</p> <p>4、通过练习,培养学生健美操意识。</p> | |
| 教学重点 | | 动作的准确性 | |
| 教学难点 | | 动作的协调性 | |
| 课程思政元素 | | 培养学生的自信心、集体荣誉感及积极向上的态度。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5分钟 | <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</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> |
| | | <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> |
| 准备部分 | 15分钟 | | |

| | | | |
|------|--|--|--|
| 基本部分 | 60分钟 | <p>一、复习健身健美操基本步伐 March、Walk、Easy walk V step、Step touch、Grapevine Step knee、Pony</p> <p>二、复习组合动作（右、左腿领做） 组合一 Walk fwd + 4 March Walk bwd + 4 March 2 Easy walk 2 V step</p> <p>组合二 4 Step touch 2 Grapevine Step knee repeater 4 Pony</p> <p>三、学习健身健美操基本步伐 Tap、Knee lift、Jump jack Flick、Step curl、Squat</p> <p>四、学习组合动作（右、左脚领做） 组合一 4 Tap 4 Knee lift  2 Jump jack + 2 Flick 2 Step curl + Squat</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>二、组织教法： 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> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>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> | <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 | <p>学生动作的掌握情况，专注度如何，上课效果是否达标？ 学生的接受能力如何，是否需要根据进行适时调整？</p> | | |

(第5次课)

| | | | |
|---------------|-----------|--|---|
| 教学内容 | | 强化复习健美操大众锻炼标准4级——组合一（右方向）。 | |
| 教学目标 | | 1. 掌握健美操成套组合一的基本动作和技术要领。 2. 熟悉健美操基本队形和动作流畅性。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 激发学生对健美操的兴趣，增强学生的自信心与团队意识。 2. 培养学生的音乐节奏感与艺术表现力，享受运动的乐趣。 | |
| 教学重点 | | 掌握健美操成套组合一（右方向）的基本动作及其规范性。 | |
| 教学难点 | | 动作与音乐节奏的配合，整体动作的连贯性与协调性。 | |
| 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  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 |
| | | 一、学习健美操大众锻炼标准4级——组合一（1—4）*8 二、（右方向） | 教法： 1、熟悉成套动作音乐。 |

| | | | |
|-------------|--|---|---|
| <p>基本部分</p> | <p>60分钟</p> | <p>1 动作说明： 针对组合动作4个8拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解，训练。</p> <p>1*8 1-3 右脚向侧迈步接1/2后漫步；1-双臂侧举，2 屈肘右臂前摆，左臂后摆，3 自然摆动。</p> <p>4-8 左脚向左做向后、向前交叉步接吸腿，8时左转90度；4-5 手臂从腰间至前举，6 再摆至体侧，7-8 由肩侧屈击掌。</p> <p>2*8 1-4 左脚向左前迈步，右脚做1/2前漫步，右转90度右脚踏步；1-3 手臂随身体作前后自然摆动，4 击掌。</p> <p>5-8 左脚开始做上步吸腿2次；迈步时手臂向下屈伸，吸腿时手臂向前屈伸。</p> <p>3*8 1-2 左脚上步，重心在两脚之间，提踵右转180度；双手叉腰；3-4 右脚向后1/2漫步，击掌2次；5-8 同1-4动作。</p> <p>4*8 1-4 左脚向左后方迈步侧抬腿跳，接后1/2漫步；1-2 手臂经侧摆至侧上举，3-4 体前交叉</p> <p>5-8 同1-4，方向相反</p> <p>身体素质练习</p> <p>力量、耐力</p> | <p>2、学习每一八拍动作。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 示范、讲解。 ● 学生模仿。 ● 教师领做，配乐练习，2-3次。 ● 分组练习，配乐练习，2次。 <p>3、串联四个八拍动作，5-7次。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 口令2-3次，配乐3-4次。 ● 集体3-4次，分组2-3次。 ● 领做2-3次，提示1-2次，独立完成2次。 <p>4、发现问题，及时纠正。</p> <p>5、分组表演。</p> <p>6、集体评议。</p> <p>教学重点： 基本掌握健美操大众锻炼标准3级——组合一。</p> <p>教学难点： 动作和音乐的协调配合。</p> <p>要求： 1、前后动作连接清楚。 2、上下肢配合协调。 3、认真体会动作感觉。 4、动作和音乐协调配合。</p> |
| <p>结束部分</p> | <p>10分钟</p> | <p>1、练习与掌握动作情况；</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> | <p>学生体态的协调性？动作的流畅程度以及其对动作的记忆性，是否需要进行简单的变化调整。</p> | | |

(第6次课)

| | | | |
|--------|------|---|--|
| 教学内容 | | 强化学习健美操大众锻炼标准4级——组合一（左方向） | |
| 教学目标 | | 3. 掌握健美操成套组合一的基本动作和技术要领。 4. 熟悉健美操基本队形和动作流畅性。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 激发学生对健美操的兴趣，增强学生的自信心与团队意识。 2. 培养学生的音乐节奏感与艺术表现力，享受运动的乐趣。 | |
| 教学重点 | | 掌握健美操成套组合一（左方向）的基本动作及其规范性。 | |
| 教学难点 | | 动作与音乐节奏的配合，整体动作的连贯性与协调性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5分钟 | <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</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> |
| | | <p>一、复习健美操大众锻炼标准4级——组合一（右方向）</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准4级——组合一（左方向）</p> | <p>教法：</p> <p>1、熟悉成套动作音乐。</p> <p>2、学习每一八拍动作。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 示范、讲解。 ● 学生模仿。 |

| | | | |
|-------------|--|--|--|
| <p>基本部分</p> | <p>60分钟</p> | <p>1 动作说明: 针对组合动作4个8拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解, 训练。</p> <p>5*8 1-3 右脚向侧迈步接1/2后漫步; 1-双臂侧举, 2 屈肘右臂前摆, 左臂后摆, 3 自然摆动。 4-8 左脚向左做向后、向前交叉步接吸腿, 8时左转90度; 4-5 手臂从腰间至前举, 6 再摆至体侧, 7-8 由肩侧屈击掌。</p> <p>6*8 1-4 左脚向左前迈步, 右脚做1/2前漫步, 右转90度右脚踏步; 1-3 手臂随身体作前后自然摆动, 4 击掌。 5-8 左脚开始做上步吸腿2次; 迈步时手臂向下屈伸, 吸腿时手臂向前屈伸。</p> <p>7*8 1-2 左脚上步, 重心在两脚之间, 提踵右转180度; 双手叉腰; 3-4 右脚向后1/2漫步, 击掌2次; 5-8 同1-4动作。</p> <p>8*8 1-4 左脚向左后方迈步侧抬腿跳, 接后1/2漫步; 1-2 手臂经侧摆至侧上举, 3-4 体前交叉 5-8 同1-4, 方向相反 身体素质练习</p> <p>力量、耐力</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 教师领做, 配乐练习, 2-3次。 ● 分组练习, 配乐练习, 2次。 <p>3、串联四个八拍动作, 5-7次。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 口令2-3次, 配乐3-4次。 ● 集体3-4次, 分组2-3次。 ● 领做2-3次, 提示1-2次, 独立完成2次。 <p>4、发现问题, 及时纠正。</p> <p>5、分组表演。</p> <p>6、集体评议。</p> <p>教学重点:</p> <p>基本掌握健美操大众锻炼标准3级——组合一。</p> <p>教学难点:</p> <p>动作和音乐的协调配合。</p> <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、前后动作连接清楚。 2、上下肢配合协调。 3、认真体会动作感觉。 4、动作和音乐协调配合。 |
| <p>结束部分</p> | <p>10分钟</p> | <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。 |
| <p>课后小记</p> | <p>学生体态的协调性? 动作的流畅程度以及其对动作的记忆性, 是否需要简单的变化调整。</p> | | |

(第7次课)

| | | | |
|--------|------|---|--|
| 教学内容 | | 1. 强化学习健美操大众锻炼标准4级——组合二（右方向）。 | |
| 教学目标 | | 1. 学习并复习健美操成套组合一的（左右方向）动作。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生的协调性、节奏感和团队合作精神。 2. 提高学生的身体素质、柔韧性和动作表现力。 | |
| 教学重点 | | 1. 复习和巩固组合一动作。 2. 学习组合二（右方向）动作的正确手位、脚位 | |
| 教学难点 | | 1. 学习组合二（右方向）动作的连续性与流畅性。 2. 学生对动作与音乐的协调性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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> |

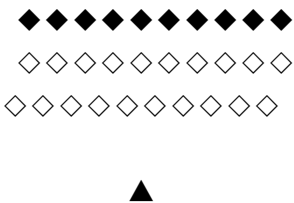
| | | | |
|------|------------------------------|--|--|
| 基本部分 | 60分钟 | <p>一、复习健美操大众锻炼标准4级——组合一</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准4级——组合二（右方向）</p> <p>1 动作说明：针对组合动作4个8拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解，训练。</p> <p>1*8</p> <p>1-2 右脚向侧迈步点地，手臂经腰间，左臂向前冲拳；</p> <p>3-4 左脚向侧并步，手臂放于体侧；</p> <p>5-6 向侧小并步跳，右臂曲臂前摆，左臂屈臂后摆；</p> <p>7-8 右脚向后1/2 漫步，手臂向后摆。</p> <p>2*8</p> <p>1-4 右脚向右前方上步吸腿2次，手臂自然摆动。</p> <p>5-8 左脚开始向左后方做迈步吸腿2次，转体450度，</p> <p>5-6 手臂经前侧屈至击掌，7-8 同5-6。</p> <p>3*8</p> <p>1-4 左脚向左后交叉步接换脚步，手臂经前平举摆至体侧；</p> <p>5-8 右脚开始向侧走3步同时转体360度接换脚步，手臂自然摆动。</p> <p>4*8</p> <p>1-6 左脚开始向侧做6拍漫步，手臂自然摆动；</p> <p>7-8 右转90度向前走2步，双手叉腰。</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>学生练习：学生分组练习第二段动作，教师巡视指导，纠正错误动作。</p> <p>集体演练：全体学生在音乐的伴奏下进行集体演练，关注动作的协调和团队配合。</p> <p>反馈与改进：教师针对学生的演练情况，提供改进建议，并进行有针对性的指导。</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>二、组织教法：</p> <p>学生模仿练习：学生逐个小节进行模仿练习，重点掌握每个动作的力度、方向和节奏。</p> <p>组合练习：将各个小节动作进行组合，学生进行整段练习，教师适时指导。</p> <p>配合音乐练习：在音乐伴奏下，学生进行完整的第三段动作练习。</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 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | 学生根据自己在课程中的表现进行自我评价，分享心得与体会？ | | |

(第8次课)

| 教学内容 | | 1. 强化学习健美操大众锻炼标准4级——组合二（左方向）。 | |
|--------|------|---|--|
| 教学目标 | | 1. 学习并复习健美操成套组合二的（左右方向）动作。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生的协调性、节奏感和团队合作精神。 2. 提高学生的身体素质、柔韧性和动作表现力。 | |
| 教学重点 | | 1. 复习和巩固组合二（右方向）动作。 2. 学习组合二（左方向）动作的正确手位、脚位 | |
| 教学难点 | | 1. 学习组合二（左方向）动作的连续性与流畅性。 2. 学生对动作与音乐的协调性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5分钟 | <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、宣布本课学习内容与任务要求；</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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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>一、 复习健美操大众锻炼标准 4 级——组合二（右方向）</p> <p>二、 学习健美操大众锻炼标准 4 级——组合二（左方向）</p> <p>1 动作说明：针对组合动作 4 个 8 拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解，训练。</p> <p>5*8</p> <p>1-2 右脚向侧迈步点地，手臂经腰间，左臂向前冲拳；</p> <p>3-4 左脚向侧并步，手臂放于体侧；</p> <p>5-6 向侧小并步跳，右臂曲臂前摆，左臂屈臂后摆；</p> <p>7-8 右脚向后 1 / 2 漫步，手臂向后摆。</p> <p>6*8</p> <p>1-4 右脚向右前方上步吸腿 2 次，手臂自然摆动。</p> <p>5-8 左脚开始向左后方做迈步吸腿 2 次，转体 450 度，</p> <p>5-6 手臂经前侧屈至击掌，7-8 同 5-6。</p> <p>7*8</p> <p>1-4 左脚向左后交叉步接换脚步，手臂经前平举摆至体侧；</p> <p>5-8 右脚开始向侧走 3 步同时转体 360 度接换脚步，手臂自然摆动。</p> <p>8*8</p> <p>1-6 左脚开始向侧做 6 拍漫步，手臂自然摆动；</p> <p>7-8 右转 90 度向前走 2 步，双手叉腰。</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>学生练习： 学生分组练习第二段动作，教师巡视指导，纠正错误动作。</p> <p>集体演练： 全体学生在音乐的伴奏下进行集体演练，关注动作的协调和团队配合。</p> <p>反馈与改进： 教师针对学生的演练情况，提供改进建议，并进行有针对性的指导。</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>二、组织教法：</p> <p>学生模仿练习： 学生逐个小节进行模仿练习，重点掌握每个动作的力度、方向和节奏。</p> <p>组合练习： 将各个小节动作进行组合，学生进行整段练习，教师适时指导。</p> <p>配合音乐练习： 在音乐伴奏下，学生进行完整的第三段动作练习。</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 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | 学生根据自己在课程中的表现进行自我评价，分享心得与体会？ | | |

(第9次课)

| | | | |
|--------|------|--|---|
| 教学内容 | | 复习健美操大众锻炼标准4级——组合一和组合二。 | |
| 教学目标 | | 1. 掌握并复习健美操成套组合一和组合二的动作。 2. 提升学生的协调性、节奏感以及动作的精准度。 3. 强化柔韧素质，提升身体的灵活性和协调性。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 通过集体活动培养学生的团队合作意识和集体荣誉感。 2. 提高学生体育锻炼的积极性，激发他们参与健美操训练的兴趣。 | |
| 教学重点 | | 1. 精确掌握健美操成套组合一、组合二的动作要领与节奏。 2. 柔韧素质练习的动作规范和技巧。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作连贯性和流畅性，特别是动作与音乐节奏的配合。 2. 柔韧训练中关节和肌肉的放松与延展技巧。 | |
| 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  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>一、复习健美操大众锻炼标准 4 级——组合一和组合二、柔韧素质练习</p> <p>内容：提升学生的柔韧素质，通过一系列拉伸和伸展练习，增强肌肉的柔韧性和关节的活动范围。</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。 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. 集体练习与反馈： 全体学生按照音乐节奏，完整练习第四段动作。 教师总结并给出反馈，鼓励学生做出更加协调的动作。 先进行慢速音乐练习，再逐步过渡到正常速度。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1 静态拉伸：从头到脚进行全身的静态拉伸，包括肩部、背部、腰部、腿部和踝部。</p> <p>例如：站姿拉伸大腿后侧、坐姿拉伸腰背、跨步拉伸髋部。</p> <p>动态柔韧练习：结合健美操的动作特点，加入一些动态的柔韧性动作。</p> <p>例如：高抬腿、侧踢腿、侧身劈叉等动作。</p> <p>重点：每个动作保持 10-15 秒，过程中深呼吸，放松肌肉。</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | <p>教学反思：</p> <p>对于健美操动作的节奏感，是否有需要加强的部分？</p> <p>柔韧性练习的安排是否合理？是否有学生在动作上感到不适，需调整练习强度？</p> | | |

(第 10 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 1. 强化学习健美操大众锻炼标准 4 级——组合三（右方向）。 2. 柔韧素质练习 | |
| 教学目标 | | 1. 掌握并复习健美操成套组合三（右方向）的动作。 2. 提升学生的协调性、节奏感以及动作的精准度。 3. 强化柔韧素质，提升身体的灵活性和协调性。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 通过集体活动培养学生的团队合作意识和集体荣誉感。 2. 提高学生对体育锻炼的积极性，激发他们参与健美操训练的兴趣。 | |
| 教学重点 | | 1. 精确掌握健美操成套组合三（右方向）的动作要领与节奏。 2. 柔韧素质练习的动作规范和技巧。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作连贯性和流畅性，特别是动作与音乐节奏的配合。 2. 柔韧训练中关节和肌肉的放松与延展技巧。 | |
| 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</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> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">基本部分</p> | <p style="text-align: center;">60分钟</p> | <p>一、学习健美操大众锻炼标准 4 级——组合三（右方向）</p> <p>1 动作说明：针对组合动作 4 个 8 拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解，训练。</p> <p>1*8</p> <p>1-4 右脚开始向前交叉迈步 2 次；双臂经腰间，左臂向前冲拳；</p> <p>5-6 右脚交叉上步侧摆腿跳，两臂侧上举；左脚向右前 1 / 2 漫步，手臂自由摆动。</p> <p>2*8</p> <p>1-4 左脚小马跳转体 180 度；右脚小马跳转体 180 度；1-2 右臂经侧摆至上举，3-4 左臂经侧摆至上举；</p> <p>5-8V 字步左转 90 度 手臂自然摆动。</p> <p>3*8</p> <p>1-4 左脚十字步，同时右转 270 度并向左侧弧形移动；5-8 左脚十字步，同时右转 180 度并向左侧弧形移动。双臂前举收回。</p> <p>4*8</p> <p>1-2 左脚向左前方迈步换脚步，3-4 右脚向右前方迈步换脚步；手臂屈肘随动作前后摆动</p> <p>5-8 左、右脚依次分并腿 2 次，5 手臂经胸前交叉至侧上举，</p> <p>6 还原至胸前交叉 7-8 同 5-6 动作。</p> <p>身体素质练习</p> <p>力量、耐力</p> <p>二、柔韧素质练习</p> <p>内容：提升学生的柔韧素质，通过一系列拉伸和伸展练习，增强肌肉的柔韧性和关节的活动范围。</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. 集体练习与反馈：</p> <p>全体学生按照音乐节奏，完整练习第四段动作。</p> <p>教师总结并给出反馈，鼓励学生做出更加协调的动作。</p> <p>先进行慢速音乐练习，再逐步过渡到正常速度。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1 静态拉伸：从头到脚进行全身的静态拉伸，包括肩部、背部、腰部、腿部和踝部。</p> <p>例如：站姿拉伸大腿后侧、坐姿拉伸腰背、跨步拉伸髋部。</p> <p>动态柔韧练习：结合健美操的动作特点，加入一些动态的柔韧性动作。</p> <p>例如：高抬腿、侧踢腿、侧身劈叉等动作。</p> <p>重点：每个动作保持 10-15 秒，过程中深呼吸，放松肌肉。</p> |
| <p style="text-align: center;">结束部分</p> | <p style="text-align: center;">10分钟</p> | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 style="text-align: center;">课后小记</p> | <p>教学反思：</p> <p>对于健美操动作的节奏感，是否有需要加强的部分？</p> <p>柔韧性练习的安排是否合理？是否有学生在动作上感到不适，需调整练习强度？</p> | | |

(第 11 次课)

| | | | |
|--------|---|---|--|
| 教学内容 | 1. 强化学习健美操大众锻炼标准 4 级——组合三（左方向）。 2. 柔韧素质练习 | | |
| 教学目标 | 1. 掌握并复习健美操成套组合三（左右方向）的动作。 2. 提升学生的协调性、节奏感以及动作的精准度。 3. 强化柔韧素质，提升身体的灵活性和协调性。 | | |
| 课程思政元素 | 1. 通过集体活动培养学生的团队合作意识和集体荣誉感。 2. 提高学生体育锻炼的积极性，激发他们参与健美操训练的兴趣。 | | |
| 教学重点 | 1. 精确掌握健美操成套组合三（左方向）的动作要领与节奏。 2. 柔韧素质练习的动作规范和技巧。 | | |
| 教学难点 | 1. 动作连贯性和流畅性，特别是动作与音乐节奏的配合。 2. 柔韧训练中关节和肌肉的放松与延展技巧。 | | |
| 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</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> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">基本部分</p> | <p style="text-align: center;">60分钟</p> | <p>一、复习健美操大众锻炼标准 4 级——组合三（右方向）</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准 4 级——组合三（左方向）</p> <p>1 动作说明： 针对组合动作 4 个 8 拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解，训练。</p> <p>1-4 右脚开始向前交叉迈步 2 次；双臂经腰间，左臂向前冲拳；</p> <p>5-6 右脚交叉上步侧摆腿跳，两臂侧上举；左脚向右前 1 / 2 漫步，手臂自由摆动。</p> <p>6*8</p> <p>1-4 左脚小马跳转体 180 度；右脚小马跳转体 180 度；1-2 右臂经侧摆至上举，3-4 左臂经侧摆至上举；</p> <p>5-8V 字步左转 90 度 手臂自然摆动。</p> <p>7*8</p> <p>1-4 左脚十字步，同时右转 270 度并向左侧弧形移动；5-8 左脚十字步，同时右转 180 度并向左侧弧形移动。双臂前举收回。</p> <p>8*8</p> <p>1-2 左脚向左前方迈步换脚步，3-4 右脚向右前方迈步换脚步；手臂屈肘随动作前后摆动</p> <p>5-8 左、右脚依次分并腿 2 次，5 手臂经胸前交叉至侧上举，</p> <p>6 还原至胸前交叉 7-8 同 5-6 动作。</p> <p>三、柔韧素质练习</p> <p>内容：提升学生的柔韧素质，通过一系列拉伸和伸展练习，增强肌肉的柔韧性和关节的活动范围。</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. 集体练习与反馈：</p> <p>全体学生按照音乐节奏，完整练习第四段动作。</p> <p>教师总结并给出反馈，鼓励学生做出更加协调的动作。</p> <p>先进行慢速音乐练习，再逐步过渡到正常速度。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1 静态拉伸：从头到脚进行全身的静态拉伸，包括肩部、背部、腰部、腿部和踝部。</p> <p>例如：站姿拉伸大腿后侧、坐姿拉伸腰背、跨步拉伸髋部。</p> <p>动态柔韧练习：结合健美操的动作特点，加入一些动态的柔韧性动作。</p> <p>例如：高抬腿、侧踢腿、侧身劈叉等动作。</p> <p>重点：每个动作保持 10-15 秒，过程中深呼吸，放松肌肉。</p> |
| <p style="text-align: center;">结束部分</p> | <p style="text-align: center;">10分钟</p> | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 style="text-align: center;">课后小记</p> | <p>教学反思：</p> <p>对于健美操动作的节奏感，是否有需要加强的部分？</p> <p>柔韧性练习的安排是否合理？是否有学生在动作上感到不适，需调整练习强度？</p> | | |

(第 12 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 1. 复习健美操大众锻炼标准 4 级——组合一、二、三。 3. 耐力素质练习 | |
| 教学目标 | | 1. 掌握健美操成套三个组合动作，能够协调、连贯地完成动作组合。 2. 通过耐力素质练习，提高学生的心肺耐力和肌肉耐力。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生团队合作意识，增强自信心和运动兴趣。 | |
| 教学重点 | | 1. 学生能够流畅地完成健美操成套三个组合动作。 2. 提升学生的心肺功能和肌肉耐力。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作的协调性和节奏感的掌握。 2. 长时间耐力素质练习中的持久性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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>一、复习健美操大众锻炼标准 4 级——组合一 组合二、组合三。</p> <p>三、耐力素质训练</p> <p>心肺耐力训练</p> <p>肌肉耐力训练</p> <p>俯卧撑</p> <p>平板支撑</p> <p>深蹲跳</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 学生按照教师分解动作，逐步进行练习，保证动作的连贯性和协调性。</p> <p>教师巡视指导，纠正学生动作中的错误。</p> <p>完整组合练习</p> <p>放慢节奏音乐，让学生在较慢节奏下进行完整的动作组合练习。逐渐加快节奏，直到达到正式比赛要求的速度。</p> <p>强调动作的流畅性与节奏感。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1. 心肺耐力训练：</p> <p>变速跑（8 分钟）：学生以 60%的速度跑 100 米，然后慢走 50 米，依次进行 5 组，重点是保持心率。</p> <p>2. 肌肉耐力训练</p> <p>俯卧撑（2 组，每组 10-15 次，根据学生实际情况调整）</p> <p>平板支撑（1 分钟*2 组）</p> <p>深蹲跳（2 组，每组 10-12 次）</p> <p>重点：动作标准</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | <p>教师总结： 强调动作的协调性和节奏感的重要性，鼓励学生在课后继续练习动作。</p> <p>学生自我评价与反馈： 提问学生对耐力练习的感受，并给予相关建议。</p> | | |

(第 13 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 1、强化学习健美操大众锻炼标准 4 级——组合四（右方向）。 | |
| 教学目标 | | 1. 掌握健美操成套组合四（右方向）动作，能够协调、连贯地完成动作组合。 2. 通过耐力素质练习，提高学生的心肺耐力和肌肉耐力。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生团队合作意识，增强自信心和运动兴趣。 | |
| 教学重点 | | 1. 学生能够流畅地完成健美操成套组合四（右方向）动作。 2. 提升学生的心肺功能和肌肉耐力。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作的协调性和节奏感的掌握。 2. 长时间耐力素质练习中的持久性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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>一、复习健美操大众锻炼标准4级——组合一、组合二、组合三。</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准4级——组合四（右方向）</p> <p>1 动作说明：针对组合动作4个8拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解，训练。</p> <p>1*8</p> <p>1-4 右腿开始向前点地跳3次，4吸右腿；曲臂自然摆动，5-8 右脚交叉上步做十字步；双手经上举向侧摆至体侧。</p> <p>2*8</p> <p>1-3 1 右脚向右一步，重心右移，2-3 左脚开始踏2步；1 右臂经肩侧屈，小臂伸展程侧平举。2 屈臂成肩侧屈，3 双臂至于体侧。</p> <p>4-6 同1-3 方向相反；</p> <p>7-8 右脚开始侧点地跳2次</p> <p>3*8</p> <p>1-4 右转90度，左脚开始向前走三步，吸右腿；1-3 双臂经前向下摆，4 击掌。</p> <p>5-8 侧摆左腿跳2次，同时向右移动。5 右臂胸前平屈，左臂侧举；6 同5 反向，7 同5，8 击掌。</p> <p>4*8</p> <p>1-4 1-3 右脚开始向后走3步，同时左转135度</p> <p>4 左腿后屈小跳；1-3 手臂经前向下摆，4 至腰间；</p> <p>5-8 左脚开始弹踢腿跳2次，同时右转45度；</p> <p>5-6 右臂向上冲拳，7-8 左臂向上冲拳。</p> <p>三、耐力素质训练</p> <p>心肺耐力训练</p> <p>肌肉耐力训练</p> <p>俯卧撑</p> <p>平板支撑</p> <p>深蹲跳</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 学生按照教师分解动作，逐步进行练习，保证动作的连贯性和协调性。</p> <p>教师巡视指导，纠正学生动作中的错误。</p> <p>完整组合练习</p> <p>放慢节奏音乐，让学生在较慢节奏下进行完整的动作组合练习。逐渐加快节奏，直到达到正式比赛要求的速度。</p> <p>强调动作的流畅性与节奏感。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1. 心肺耐力训练：</p> <p>变速跑（8分钟）：学生以60%的速度跑100米，然后慢走50米，依次进行5组，重点是保持心率。</p> <p>2. 肌肉耐力训练</p> <p>俯卧撑（2组，每组10-15次，根据学生实际情况调整）</p> <p>平板支撑（1分钟*2组）</p> <p>深蹲跳（2组，每组10-12次）</p> <p>重点：动作标准</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | <p>教师总结：</p> <p>强调动作的协调性和节奏感的重要性，鼓励学生在课后继续练习动作。</p> <p>学生自我评价与反馈：</p> <p>提问学生对耐力练习的感受，并给予相关建议。</p> | | |

(第 14 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 1. 强化学习健美操大众锻炼标准 4 级——组合四（左方向）。 3. 耐力素质练习 | |
| 教学目标 | | 1. 掌握健美操成套组合四动作（左方向），能够协调、连贯地完成动作组合。 2. 通过耐力素质练习，提高学生的心肺耐力和肌肉耐力。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生团队合作意识，增强自信心和运动兴趣。 | |
| 教学重点 | | 1. 学生能够流畅地完成健美操成套组合四（左方向）动作。 2. 提升学生的心肺功能和肌肉耐力。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作的协调性和节奏感的掌握。 2. 长时间耐力素质练习中的持久性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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>一、复习健美操大众锻炼标准4级——组合四(右方向)</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准4级——组合四(左方向)</p> <p>1 动作说明: 针对组合动作4个8拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解, 训练。</p> <p>1-4 右腿开始向前点地跳3次, 4吸右腿; 曲臂自然摆动, 5-8 右脚交叉上步做十字步; 双手经上举向侧摆至体侧。</p> <p>6*8</p> <p>1-3 1 右脚向右一步, 重心右移, 2-3 左脚开始踏2步; 1 右臂经肩侧屈, 小臂伸展程侧平举。2 屈臂成肩侧屈, 3 双臂至于体侧。</p> <p>4-6 同1-3 方向相反;</p> <p>7-8 右脚开始侧点地跳2次</p> <p>7*8</p> <p>1-4 右转90度, 左脚开始向前走三步, 吸右腿;</p> <p>1-3 双臂经前向下摆, 4 击掌。</p> <p>5-8 侧摆左腿跳2次, 同时向右移动。5 右臂胸前平屈, 左臂侧举; 6 同5 反向, 7 同5, 8 击掌。</p> <p>8*8</p> <p>1-4 1-3 右脚开始向后走3步, 同时左转135度</p> <p>4 左腿后屈小跳; 1-3 手臂经前向下摆, 4 至腰间;</p> <p>5-8 左脚开始弹踢腿跳2次, 同时右转45度;</p> <p>5-6 右臂向上冲拳, 7-8 左臂向上冲拳。</p> <p>三、耐力素质训练</p> <p>心肺耐力训练</p> <p>肌肉耐力训练</p> <p>俯卧撑</p> <p>平板支撑</p> <p>深蹲跳</p> | <p>一、组织教法:</p> <p>1. 学生按照教师分解动作, 逐步进行练习, 保证动作的连贯性和协调性。</p> <p>教师巡视指导, 纠正学生动作中的错误。</p> <p>完整组合练习</p> <p>放慢节奏音乐, 让学生在较慢节奏下进行完整的动作组合练习。逐渐加快节奏, 直到达到正式比赛要求的速度。</p> <p>强调动作的流畅性与节奏感。</p> <p>二、组织教法:</p> <p>1. 心肺耐力训练:</p> <p>变速跑(8分钟): 学生以60%的速度跑100米, 然后慢走50米, 依次进行5组, 重点是保持心率。</p> <p>2. 肌肉耐力训练</p> <p>俯卧撑(2组, 每组10-15次, 根据学生实际情况调整)</p> <p>平板支撑(1分钟*2组)</p> <p>深蹲跳(2组, 每组10-12次)</p> <p>重点: 动作标准</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况;</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 | <p>教师总结:</p> <p>强调动作的协调性和节奏感的重要性, 鼓励学生在课后继续练习动作。</p> <p>学生自我评价与反馈:</p> <p>提问学生对耐力练习的感受, 并给予相关建议。</p> | | |

(第 15 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 1. 复习健美操大众锻炼标准 4 级——组合三和组合四。 | |
| 教学目标 | | 1. 复习健美操大众锻炼标准 4 级——组合三和组合四动作，确保学生掌握该段的动作细节。掌握新的组合动作，并提高身体的协调性与表现力。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生的团队合作意识与对健美操的兴趣，提高自信心与表演能力。 | |
| 教学重点 | | 1. 正确掌握组合三和组合四动作的动作细节。 2. 学生能够连贯、流畅地完成组合三和组合四动作。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作的协调性和节奏感的把握。 2. 动作转换时的流畅性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">基本部分</p> | <p style="text-align: center;">60分钟</p> | <p>一、复习健美操大众锻炼标准3级——组合三和合四</p> <p>二、耐力素质训练 心肺耐力训练 肌肉耐力训练 俯卧撑 平板支撑 蹲跳</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 集体练习：学生分小组进行第五段的整体复习，教师观察并进行个别指导。</p> <p>合成练习：在音乐伴奏下，集体演练第五段动作，确保所有学生都能熟练完成。</p> <p>目的：确保学生对第五段动作的流畅掌握，为学习新的动作奠定基础。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1. 慢速练习：学生跟随教师慢速完成第六段动作，重点感受动作的协调与节奏。</p> <p>个别指导：教师根据学生动作中的问题进行个别指导，帮助学生纠正错误。</p> <p>同步练习：在音乐伴奏下，学生尝试以正常速度完成第六段动作。</p> <p>目的：使学生熟练掌握第六段动作，能够将动作与音乐节奏结合，逐步提高流畅度。</p> |
| <p style="text-align: center;">结束部分</p> | <p style="text-align: center;">10分钟</p> | <p>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> | <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> |
| <p style="text-align: center;">课后小记</p> | <p>学生对四组合的掌握情况？节奏感上？复习过程中手脚的协调？</p> <p>加强节奏的练习？帮助学生提高整体的表现力与流畅性。</p> | | |

(第 16 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|---|
| 教学内容 | | 学习健美操大众锻炼标准 4 级——地面动作。 | |
| 教学目标 | | 1. 通过学习, 使学生基本掌握健美操大众锻炼标准 4 级——地面动作。 2. 通过练习, 使学生基本掌握身体动作感觉, 培养其良好的身体姿态和韵律感。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生的团队合作意识和积极进取的精神, 增强学生的自信心和表现力 | |
| 教学重点 | | 1. 新动作的学习, 学生能将动作与节奏相结合, 并流畅完成整套动作。 | |
| 教学难点 | | 1. 提高动作的协调性、节奏感以及与团队成员之间的同步。 | |
| 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</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>一、一、学习健美操大众锻炼标准4级——地面动作 (17×8)</p> <p>预备动作 1-4</p> <p>从站立到屈腿仰卧 1×8</p> <p>4次仰卧收腹 4×8</p> <p>过渡动作：成俯卧 1×8</p> <p>4次背肌两头起 4×8</p> <p>过渡动作：成跪俯撑 1×8</p> <p>4次跪俯卧撑 4×8</p> <p>过渡动作：成分腿坐 1×8</p> <p>起立结束 1×8</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 让学生逐个复习并跟随音乐练习。</p> <p>重点强调动作的规范性和节奏感。</p> <p>2. 教学方法：</p> <p>采用示范教学法，老师亲自示范动作，学生模仿练习。</p> <p>使用口令提示，帮助学生记住动作顺序与节奏。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1. 分解练习法：每个动作分步讲解，学生先练习动作再逐步串联。</p> <p>循环练习法：不断重复新学的动作组合，强化记忆和肌肉记忆。</p> <p>注意事项：</p> <p>动作要做到位，手臂的伸展角度、控制及脚步移动要协调。</p> <p>强调学生之间的配合，保持动作同步性。</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | <p>老师对本节课进行简短总结，点评学生的表现，提出改进意见。</p> <p>鼓励学生课后多加练习，熟悉每个动作组合，为下节课做准备。</p> | | |

(第 17 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|---|
| 教学内容 | | 复习健美操大众锻炼标准 4 级成套动作。 | |
| 教学目标 | | 1. 复习并掌 4 级成套动作，提高学生对动作组合的熟悉度。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 通过训练，增强学生的团队协作意识和集体荣誉感。 | |
| 教学重点 | | 1. 3 级成套动作与地面动作的衔接、节奏感和整齐度。 | |
| 教学难点 | | 1. 成套中某些较为复杂的手臂和腿部动作的协调性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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、宣布本课学习内容与任务要求；</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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">基本部分</p> | <p style="text-align: center;">60分钟</p> | <p>一、复习健美操大众锻炼标准 4 级成套动作</p> <p>组合一 组合二 组合三 组合四</p> <p>一、地面动作（17×8）</p> <p>预备动作 1-4</p> <p>从站立到屈腿仰卧 1×8</p> <p>4 次仰卧收腹 4×8</p> <p>过渡动作：成俯卧 1×8</p> <p>4 次背肌两头起 4×8</p> <p>过渡动作：成跪俯撑 1×8</p> <p>4 次跪俯卧撑 4×8</p> <p>过渡动作：成分腿坐 1×8</p> <p>起立结束 1×8</p> <p>二、教师示范与讲解：</p> <p>完整演示第八段动作，强调手臂摆放位置，脚步移动的方向和幅度。</p> <p>逐步分解动作，将复杂的动作步骤拆解，确保学生理解每一个动作细节。</p> <p>讲解成套与地面动作的衔接，确保过渡自然流畅。</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 学生练习：</p> <p>集体练习一次第七段动作，教师巡回指导，纠正个别学生的错误。</p> <p>根据节奏放慢速度，再次分段进行练习，确保学生熟练掌握。</p> <p>合乐练习：</p> <p>播放音乐，带领学生根据节奏完成第七段的完整练习，反复两次。</p> <p>强调动作与音乐节奏的配合，提升团队整齐度。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1. 动作分解与练习：</p> <p>按照步骤分解第八段动作，让学生跟随教师的口令进行练习。</p> <p>每次讲解动作细节后，集体练习，教师巡回观察并给予即时反馈。</p> <p>对于有难度的动作，教师进行个别指导，帮助学生调整。</p> |
|---|---|---|--|

| | | | |
|------|------|--|--|
| | | | <p>2. 集体练习与节奏配合： 逐步提高速度，将分段动作整合到一个完整的第八段动作中。 集体完成第八段动作练习，并与音乐节奏结合练习，初步尝试第七段和第八段的连接。</p> <p>3. 分组练习： 将学生分成小组，每组进行第八段的独立练习，其他学生观摩学习。 各组进行展示，教师做出点评，提出改进意见。</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>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> | <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 | | <p>学生对 动作的接受情况如何，是否需要更多的分解与练习。</p> <p>成套与地面在衔接的流畅度如何，是否需要更多时间进行磨合与节奏练习。</p> <p>集体整齐度的提升是否达到预期目标，是否有学生需要个别辅导。</p> | |

(第 18 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 强化学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合一（右方向）。 | |
| 教学目标 | | 5. 掌握健美操成套组合一的基本动作和技术要领。 6. 熟悉健美操基本队形和动作流畅性。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 激发学生对健美操的兴趣，增强学生的自信心与团队意识。 2. 培养学生的音乐节奏感与艺术表现力，享受运动的乐趣。 | |
| 教学重点 | | 掌握健美操成套组合一（右方向）的基本动作及其规范性。 | |
| 教学难点 | | 动作与音乐节奏的配合，整体动作的连贯性与协调性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</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> |
| | | <p>三、学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合一（1—4）*8</p> <p>四、（右方向）</p> <p>1 动作说明：针对组合动作 4 个 8 拍动作技术在发力、制动及</p> | <p>教法：</p> <p>1、熟悉成套动作音乐。</p> <p>2、学习每一八拍动作。</p> <p>● 示范、讲解。</p> |

| | | | |
|-------------|--|--|--|
| <p>基本部分</p> | <p>60分钟</p> | <p>力度进行讲解，训练。</p> <p>1*8 1-3 右脚向侧迈步接1/2后漫步；1-双臂侧举，2 屈肘右臂前摆，左臂后摆，3 自然摆动。</p> <p>4-8 左脚向左做向后、向前交叉步接吸腿，8时左转90度；4-5 手臂从腰间至前举，6 再摆至体侧，7-8 由肩侧屈击掌。</p> <p>2*8 1-4 左脚向左前迈步，右脚做1/2前漫步，右转90度右脚踏步；1-3 手臂随身体作前后自然摆动，4 击掌。</p> <p>5-8 左脚开始做上步吸腿2次；迈步时手臂向下屈伸，吸腿时手臂向前屈伸。</p> <p>3*8 1-2 左脚上步，重心在两脚之间，提踵右转180度；双手叉腰；3-4 右脚向后1/2漫步，击掌2次；5-8 同1-4动作。</p> <p>4*8 1-4 左脚向左后方迈步侧抬腿跳，接后1/2漫步；1-2 手臂经侧摆至侧上举，3-4 体前交叉 5-8 同1-4，方向相反 身体素质练习</p> <p>力量、耐力</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 学生模仿。 ● 教师领做，配乐练习，2-3次。 ● 分组练习，配乐练习，2次。 <p>3、串联四个八拍动作，5-7次。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 口令2-3次，配乐3-4次。 ● 集体3-4次，分组2-3次。 ● 领做2-3次，提示1-2次，独立完成2次。 <p>4、发现问题，及时纠正。</p> <p>5、分组表演。</p> <p>6、集体评议。</p> <p>教学重点： 基本掌握健美操大众锻炼标准3级——组合一。</p> <p>教学难点： 动作和音乐的协调配合。</p> <p>要求： 1、前后动作连接清楚。 2、上下肢配合协调。 3、认真体会动作感觉。 4、动作和音乐协调配合。</p> |
| <p>结束部分</p> | <p>10分钟</p> | <p>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> | <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> |
| <p>课后小记</p> | <p>学生体态的协调性？动作的流畅程度以及其对动作的记忆性，是否需要简单的变化调整。</p> | | |

(第 19 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 强化学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合一（左方向） | |
| 教学目标 | | 7. 掌握健美操成套组合一的基本动作和技术要领。 8. 熟悉健美操基本队形和动作流畅性。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 激发学生对健美操的兴趣，增强学生的自信心与团队意识。 2. 培养学生的音乐节奏感与艺术表现力，享受运动的乐趣。 | |
| 教学重点 | | 掌握健美操成套组合一（左方向）的基本动作及其规范性。 | |
| 教学难点 | | 动作与音乐节奏的配合，整体动作的连贯性与协调性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</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> |
| | | <p>一、复习健美操大众锻炼标准 5 级——组合一（右方向）</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合一（左方向）</p> | <p>教法：</p> <p>1、熟悉成套动作音乐。</p> <p>2、学习每一八拍动作。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 示范、讲解。 ● 学生模仿。 |

| | | | |
|-------------|--|---|--|
| <p>基本部分</p> | <p>60分钟</p> | <p>1 动作说明: 动作同右方向, 但方向相反 5*8 1-3 右脚向侧迈步接 1/2 后漫步; 1-双臂侧举, 2 屈肘右臂前摆, 左臂后摆, 3 自然摆动。 4-8 左脚向左做向后、向前交叉步接吸腿, 8 时左转 90 度; 4-5 手臂从腰间至前举, 6 再摆至体侧, 7-8 由肩侧屈击掌。 6*8 1-4 左脚向左前迈步, 右脚做 1/2 前漫步, 右转 90 度右脚踏步; 1-3 手臂随身体作前后自然摆动, 4 击掌。 5-8 左脚开始做上步吸腿 2 次; 迈步时手臂向下屈伸, 吸腿时手臂向前屈伸。 7*8 1-2 左脚上步, 重心在两脚之间, 提踵右转 180 度; 双手叉腰; 3-4 右脚向后 1/2 漫步, 击掌 2 次; 5-8 同 1-4 动作。 8*8 1-4 左脚向左后方迈步侧抬腿跳, 接后 1/2 漫步; 1-2 手臂经侧摆至侧上举, 3-4 体前交叉 5-8 同 1-4, 方向相反 身体素质练习 力量、耐力</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 教师领做, 配乐练习, 2-3 次。 ● 分组练习, 配乐练习, 2 次。 <p>3、串联四个八拍动作, 5-7 次。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 口令 2-3 次, 配乐 3-4 次。 ● 集体 3-4 次, 分组 2-3 次。 ● 领做 2-3 次, 提示 1-2 次, 独立完成 2 次。 <p>4、发现问题, 及时纠正。 5、分组表演。 6、集体评议。</p> <p>教学重点: 基本掌握健美操大众锻炼标准 3 级——组合一。</p> <p>教学难点: 动作和音乐的协调配合。</p> <p>要求: 1、前后动作连接清楚。 2、上下肢配合协调。 3、认真体会动作感觉。 4、动作和音乐协调配合。</p> |
| <p>结束部分</p> | <p>10分钟</p> | <p>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> | <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> |
| <p>课后小记</p> | <p>学生体态的协调性? 动作的流畅程度以及其对动作的记忆性, 是否需要简单的变化调整。</p> | | |

(第 20 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 强化学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合二（右方向）。 | |
| 教学目标 | | 1. 学习并复习健美操成套组合一的（左右方向）动作。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生的协调性、节奏感和团队合作精神。 2. 提高学生的身体素质、柔韧性和动作表现力。 | |
| 教学重点 | | 1. 复习和巩固组合一动作。 2. 学习组合二（右方向）动作的正确手位、脚位 | |
| 教学难点 | | 1. 学习组合二（右方向）动作的连续性与流畅性。 2. 学生对动作与音乐的协调性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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> |

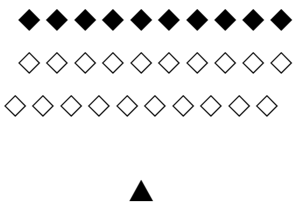
| | | | |
|------|------------------------------|--|--|
| 基本部分 | 60分钟 | <p>一、复习健美操大众锻炼标准 5 级——组合一</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合二（右方向）</p> <p>1 动作说明：针对组合动作 4 个 8 拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解，训练。</p> <p>1*8</p> <p>1-2 右脚向侧迈步点地，手臂经腰间，左臂向前冲拳；</p> <p>3-4 左脚向侧并步，手臂放于体侧；</p> <p>5-6 向侧小并步跳，右臂曲臂前摆，左臂屈臂后摆；</p> <p>7-8 右脚向后 1 / 2 漫步，手臂向后摆。</p> <p>2*8</p> <p>1-4 右脚向右前方上步吸腿 2 次，手臂自然摆动。</p> <p>5-8 左脚开始向左后方做迈步吸腿 2 次，转体 450 度，</p> <p>5-6 手臂经前侧屈至击掌，7-8 同 5-6。</p> <p>3*8</p> <p>1-4 左脚向左后交叉步接换脚步，手臂经前平举摆至体侧；</p> <p>5-8 右脚开始向侧走 3 步同时转体 360 度接换脚步，手臂自然摆动。</p> <p>4*8</p> <p>1-6 左脚开始向侧做 6 拍漫步，手臂自然摆动；</p> <p>7-8 右转 90 度向前走 2 步，双手叉腰。</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>学生练习：学生分组练习第二段动作，教师巡视指导，纠正错误动作。</p> <p>集体演练：全体学生在音乐的伴奏下进行集体演练，关注动作的协调和团队配合。</p> <p>反馈与改进：教师针对学生的演练情况，提供改进建议，并进行有针对性的指导。</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>二、组织教法：</p> <p>学生模仿练习：学生逐个小节进行模仿练习，重点掌握每个动作的力度、方向和节奏。</p> <p>组合练习：将各个小节动作进行组合，学生进行整段练习，教师适时指导。</p> <p>配合音乐练习：在音乐伴奏下，学生进行完整的第三段动作练习。</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 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | 学生根据自己在课程中的表现进行自我评价，分享心得与体会？ | | |

(第 21 次课)

| 教学内容 | | 1. 强化学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合二（左方向）。 | |
|--------|-------|---|--|
| 教学目标 | | 1. 学习并复习健美操成套组合二的（左右方向）动作。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生的协调性、节奏感和团队合作精神。 2. 提高学生的身体素质、柔韧性和动作表现力。 | |
| 教学重点 | | 1. 复习和巩固组合二（右方向）动作。 2. 学习组合二（左方向）动作的正确手位、脚位 | |
| 教学难点 | | 1. 学习组合二（左方向）动作的连续性与流畅性。 2. 学生对动作与音乐的协调性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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、宣布本课学习内容与任务要求；</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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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>三、复习健美操大众锻炼标准5级——组合二（右方向）</p> <p>四、学习健美操大众锻炼标准5级——组合二（左方向）</p> <p>1 动作说明：针对组合动作4个8拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解，训练。</p> <p>1-2 右脚向侧迈步点地，手臂经腰间，左臂向前冲拳；</p> <p>3-4 左脚向侧并步，手臂放于体侧；</p> <p>5-6 向侧小并步跳，右臂曲臂前摆，左臂屈臂后摆；</p> <p>7-8 右脚向后1/2漫步，手臂向后摆。</p> <p>6*8</p> <p>1-4 右脚向右前方上步吸腿2次，手臂自然摆动。</p> <p>5-8 左脚开始向左后方做迈步吸腿2次，转体450度，</p> <p>5-6 手臂经前侧屈至击掌，7-8同5-6。</p> <p>7*8</p> <p>1-4 左脚向左后交叉步接换脚步，手臂经前平举摆至体侧；5-8 右脚开始向侧走3步同时转体360度接换脚步，手臂自然摆动。</p> <p>8*8</p> <p>1-6 左脚开始向侧做6拍漫步，手臂自然摆动；</p> <p>7-8 右转90度向前走2步，双手叉腰。</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>学生练习：学生分组练习第二段动作，教师巡视指导，纠正错误动作。</p> <p>集体演练：全体学生在音乐的伴奏下进行集体演练，关注动作的协调和团队配合。</p> <p>反馈与改进：教师针对学生的演练情况，提供改进建议，并进行有针对性的指导。</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>二、组织教法：</p> <p>学生模仿练习：学生逐个小节进行模仿练习，重点掌握每个动作的力度、方向和节奏。</p> <p>组合练习：将各个小节动作进行组合，学生进行整段练习，教师适时指导。</p> <p>配合音乐练习：在音乐伴奏下，学生进行完整的第三段动作练习。</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 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | 学生根据自己在课程中的表现进行自我评价，分享心得与体会？ | | |

(第 22 次课)

| | | | |
|--------|-------|--|--|
| 教学内容 | | 复习健美操大众锻炼标准 5 级——组合一和组合二。 | |
| 教学目标 | | 1. 掌握并复习健美操成套组合一和组合二的动作。 2. 提升学生的协调性、节奏感以及动作的精准度。 3. 强化柔韧素质,提升身体的灵活性和协调性。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 通过集体活动培养学生的团队合作意识和集体荣誉感。 2. 提高学生体育锻炼的积极性,激发他们参与健美操训练的兴趣。 | |
| 教学重点 | | 1. 精确掌握健美操成套组合一、组合二的动作要领与节奏。 2. 柔韧素质练习的动作规范和技巧。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作连贯性和流畅性,特别是动作与音乐节奏的配合。 2. 柔韧训练中关节和肌肉的放松与延展技巧。 | |
| 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  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>一、复习健美操大众锻炼标准 5 级——组合一和组合二、柔韧素质练习</p> <p>内容：提升学生的柔韧素质，通过一系列拉伸和伸展练习，增强肌肉的柔韧性和关节的活动范围。</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。 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. 集体练习与反馈： 全体学生按照音乐节奏，完整练习第四段动作。 教师总结并给出反馈，鼓励学生做出更加协调的动作。 先进行慢速音乐练习，再逐步过渡到正常速度。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1 静态拉伸：从头到脚进行全身的静态拉伸，包括肩部、背部、腰部、腿部和踝部。</p> <p>例如：站姿拉伸大腿后侧、坐姿拉伸腰背、跨步拉伸髋部。</p> <p>动态柔韧练习：结合健美操的动作特点，加入一些动态的柔韧性动作。</p> <p>例如：高抬腿、侧踢腿、侧身劈叉等动作。</p> <p>重点：每个动作保持 10-15 秒，过程中深呼吸，放松肌肉。</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | <p>教学反思：</p> <p>对于健美操动作的节奏感，是否有需要加强的部分？</p> <p>柔韧性练习的安排是否合理？是否有学生在动作上感到不适，需调整练习强度？</p> | | |

(第 23 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 1. 强化学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合三（右方向）。 2. 柔韧素质练习 | |
| 教学目标 | | 1. 掌握并复习健美操成套组合三（右方向）的动作。 2. 提升学生的协调性、节奏感以及动作的精准度。 3. 强化柔韧素质，提升身体的灵活性和协调性。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 通过集体活动培养学生的团队合作意识和集体荣誉感。 2. 提高学生对体育锻炼的积极性，激发他们参与健美操训练的兴趣。 | |
| 教学重点 | | 1. 精确掌握健美操成套组合三（右方向）的动作要领与节奏。 2. 柔韧素质练习的动作规范和技巧。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作连贯性和流畅性，特别是动作与音乐节奏的配合。 2. 柔韧训练中关节和肌肉的放松与延展技巧。 | |
| 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</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> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">基本部分</p> | <p style="text-align: center;">60分钟</p> | <p>一、学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合三（右方向）</p> <p>1 动作说明：针对组合动作 4 个 8 拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解，训练。</p> <p>1*8</p> <p>1-4 右脚开始向前交叉迈步 2 次；双臂经腰间，左臂向前冲拳；</p> <p>5-6 右脚交叉上步侧摆腿跳，两臂侧上举；左脚向右前 1 / 2 漫步，手臂自由摆动。</p> <p>2*8</p> <p>1-4 左脚小马跳转体 180 度；右脚小马跳转体 180 度；1-2 右臂经侧摆至上举，3-4 左臂经侧摆至上举；</p> <p>5-8V 字步左转 90 度 手臂自然摆动。</p> <p>3*8</p> <p>1-4 左脚十字步，同时右转 270 度并向左侧弧形移动；5-8 左脚十字步，同时右转 180 度并向左侧弧形移动。双臂前举收回。</p> <p>4*8</p> <p>1-2 左脚向左前方迈步换脚步，3-4 右脚向右前方迈步换脚步；手臂屈肘随动作前后摆动</p> <p>5-8 左、右脚依次分并腿 2 次，5 手臂经胸前交叉至侧上举，</p> <p>6 还原至胸前交叉 7-8 同 5-6 动作。</p> <p>身体素质练习</p> <p>力量、耐力</p> <p>二、柔韧素质练习</p> <p>内容：提升学生的柔韧素质，通过一系列拉伸和伸展练习，增强肌肉的柔韧性和关节的活动范围。</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. 集体练习与反馈：</p> <p>全体学生按照音乐节奏，完整练习第四段动作。</p> <p>教师总结并给出反馈，鼓励学生做出更加协调的动作。</p> <p>先进行慢速音乐练习，再逐步过渡到正常速度。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1 静态拉伸：从头到脚进行全身的静态拉伸，包括肩部、背部、腰部、腿部和踝部。</p> <p>例如：站姿拉伸大腿后侧、坐姿拉伸腰背、跨步拉伸髋部。</p> <p>动态柔韧练习：结合健美操的动作特点，加入一些动态的柔韧性动作。</p> <p>例如：高抬腿、侧踢腿、侧身劈叉等动作。</p> <p>重点：每个动作保持 10-15 秒，过程中深呼吸，放松肌肉。</p> |
| <p style="text-align: center;">结束部分</p> | <p style="text-align: center;">10分钟</p> | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 style="text-align: center;">课后小记</p> | <p>教学反思：</p> <p>对于健美操动作的节奏感，是否有需要加强的部分？</p> <p>柔韧性练习的安排是否合理？是否有学生在动作上感到不适，需调整练习强度？</p> | | |

(第 24 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 1. 强化学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合三（左方向）。 2. 柔韧素质练习 | |
| 教学目标 | | 1. 掌握并复习健美操成套组合三（左右方向）的动作。 2. 提升学生的协调性、节奏感以及动作的精准度。 3. 强化柔韧素质，提升身体的灵活性和协调性。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 通过集体活动培养学生的团队合作意识和集体荣誉感。 2. 提高学生体育锻炼的积极性，激发他们参与健美操训练的兴趣。 | |
| 教学重点 | | 1. 精确掌握健美操成套组合三（左方向）的动作要领与节奏。 2. 柔韧素质练习的动作规范和技巧。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作连贯性和流畅性，特别是动作与音乐节奏的配合。 2. 柔韧训练中关节和肌肉的放松与延展技巧。 | |
| 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、宣布本课学习内容与任务要求；</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</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> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">基本部分</p> | <p style="text-align: center;">60分钟</p> | <p>一、复习健美操大众锻炼标准 5 级——组合三（右方向）</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合三（左方向）</p> <p>1 动作说明： 针对组合动作 4 个 8 拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解，训练。</p> <p>1-4 右脚开始向前交叉迈步 2 次；双臂经腰间，左臂向前冲拳；</p> <p>5-6 右脚交叉上步侧摆腿跳，两臂侧上举；左脚向右前 1 / 2 漫步，手臂自由摆动。</p> <p>6*8</p> <p>1-4 左脚小马跳转体 180 度；右脚小马跳转体 180 度；1-2 右臂经侧摆至上举，3-4 左臂经侧摆至上举；</p> <p>5-8V 字步左转 90 度 手臂自然摆动。</p> <p>7*8</p> <p>1-4 左脚十字步，同时右转 270 度并向左侧弧形移动；5-8 左脚十字步，同时右转 180 度并向左侧弧形移动。双臂前举收回。</p> <p>8*8</p> <p>1-2 左脚向左前方迈步换脚步，3-4 右脚向右前方迈步换脚步；手臂屈肘随动作前后摆动</p> <p>5-8 左、右脚依次分并腿 2 次，5 手臂经胸前交叉至侧上举，</p> <p>6 还原至胸前交叉 7-8 同 5-6 动作。</p> <p>三、柔韧素质练习</p> <p>内容：提升学生的柔韧素质，通过一系列拉伸和伸展练习，增强肌肉的柔韧性和关节的活动范围。</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. 集体练习与反馈：</p> <p>全体学生按照音乐节奏，完整练习第四段动作。</p> <p>教师总结并给出反馈，鼓励学生做出更加协调的动作。</p> <p>先进行慢速音乐练习，再逐步过渡到正常速度。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1 静态拉伸：从头到脚进行全身的静态拉伸，包括肩部、背部、腰部、腿部和踝部。</p> <p>例如：站姿拉伸大腿后侧、坐姿拉伸腰背、跨步拉伸髋部。</p> <p>动态柔韧练习：结合健美操的动作特点，加入一些动态的柔韧性动作。</p> <p>例如：高抬腿、侧踢腿、侧身劈叉等动作。</p> <p>重点：每个动作保持 10-15 秒，过程中深呼吸，放松肌肉。</p> |
| <p style="text-align: center;">结束部分</p> | <p style="text-align: center;">10分钟</p> | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 style="text-align: center;">课后小记</p> | <p>教学反思：</p> <p>对于健美操动作的节奏感，是否有需要加强的部分？</p> <p>柔韧性练习的安排是否合理？是否有学生在动作上感到不适，需调整练习强度？</p> | | |

(第 25 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 1. 强化学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合一、二、三。 3. 耐力素质练习 | |
| 教学目标 | | 1. 掌握健美操成套三个组合动作，能够协调、连贯地完成动作组合。 2. 通过耐力素质练习，提高学生的心肺耐力和肌肉耐力。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生团队合作意识，增强自信心和运动兴趣。 | |
| 教学重点 | | 1. 学生能够流畅地完成健美操成套三个组合动作。 2. 提升学生的心肺功能和肌肉耐力。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作的协调性和节奏感的掌握。 2. 长时间耐力素质练习中的持久性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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>二、复习健美操大众锻炼标准 5 级——组合一 组合二、组合三。</p> <p>三、耐力素质训练</p> <p>心肺耐力训练</p> <p>肌肉耐力训练</p> <p>俯卧撑</p> <p>平板支撑</p> <p>深蹲跳</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 学生按照教师分解动作，逐步进行练习，保证动作的连贯性和协调性。</p> <p>教师巡视指导，纠正学生动作中的错误。</p> <p>完整组合练习</p> <p>放慢节奏音乐，让学生在较慢节奏下进行完整的动作组合练习。逐渐加快节奏，直到达到正式比赛要求的速度。</p> <p>强调动作的流畅性与节奏感。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1. 心肺耐力训练：</p> <p>变速跑（8 分钟）：学生以 60%的速度跑 100 米，然后慢走 50 米，依次进行 5 组，重点是保持心率。</p> <p>2. 肌肉耐力训练</p> <p>俯卧撑（2 组，每组 10-15 次，根据学生实际情况调整）</p> <p>平板支撑（1 分钟*2 组）</p> <p>深蹲跳（2 组，每组 10-12 次）</p> <p>重点：动作标准</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | <p>教师总结： 强调动作的协调性和节奏感的重要性，鼓励学生在课后继续练习动作。</p> <p>学生自我评价与反馈： 提问学生对耐力练习的感受，并给予相关建议。</p> | | |

(第 26 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 强化学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合四（右方向）。 | |
| 教学目标 | | 1. 掌握健美操成套组合四（右方向）动作，能够协调、连贯地完成动作组合。 2. 通过耐力素质练习，提高学生的心肺耐力和肌肉耐力。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生团队合作意识，增强自信心和运动兴趣。 | |
| 教学重点 | | 1. 学生能够流畅地完成健美操成套组合四（右方向）动作。 2. 提升学生的心肺功能和肌肉耐力。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作的协调性和节奏感的掌握。 2. 长时间耐力素质练习中的持久性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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>一、复习健美操大众锻炼标准 5 级——组合一、组合二、组合三。</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合四（右方向）</p> <p>1 动作说明： 针对组合动作 4 个 8 拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解，训练。</p> <p>1*8</p> <p>1-4 右腿开始向前点地跳 3 次，4 吸右腿；曲臂自然摆动，5-8 右脚交叉上步做十字步；双手经上举向侧摆至体侧。</p> <p>2*8</p> <p>1-3 1 右脚向右一步，重心右移，2-3 左脚开始踏 2 步；1 右臂经肩侧屈，小臂伸展程侧平举。2 屈臂成肩侧屈，3 双臂至于体侧。</p> <p>4-6 同 1-3 方向相反；</p> <p>7-8 右脚开始侧点地跳 2 次</p> <p>3*8</p> <p>1-4 右转 90 度，左脚开始向前走三步，吸右腿；1-3 双臂经前向下摆，4 击掌。</p> <p>5-8 侧摆左腿跳 2 次，同时向右移动。5 右臂胸前平屈，左臂侧举；6 同 5 反向，7 同 5，8 击掌。</p> <p>4*8</p> <p>1-4 1-3 右脚开始向后走 3 步，同时左转 135 度</p> <p>4 左腿后屈小跳；1-3 手臂经前向下摆，4 至腰间；</p> <p>5-8 左脚开始弹踢腿跳 2 次，同时右转 45 度；</p> <p>5-6 右臂向上冲拳，7-8 左臂向上冲拳。</p> <p>三、耐力素质训练</p> <p>心肺耐力训练</p> <p>肌肉耐力训练</p> <p>俯卧撑</p> <p>平板支撑</p> <p>深蹲跳</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 学生按照教师分解动作，逐步进行练习，保证动作的连贯性和协调性。</p> <p>教师巡视指导，纠正学生动作中的错误。</p> <p>完整组合练习</p> <p>放慢节奏音乐，让学生在较慢节奏下进行完整的动作组合练习。逐渐加快节奏，直到达到正式比赛要求的速度。</p> <p>强调动作的流畅性与节奏感。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1. 心肺耐力训练：</p> <p>变速跑（8 分钟）：学生以 60% 的速度跑 100 米，然后慢走 50 米，依次进行 5 组，重点是保持心率。</p> <p>2. 肌肉耐力训练</p> <p>俯卧撑（2 组，每组 10-15 次，根据学生实际情况调整）</p> <p>平板支撑（1 分钟*2 组）</p> <p>深蹲跳（2 组，每组 10-12 次）</p> <p>重点：动作标准</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | <p>教师总结：</p> <p>强调动作的协调性和节奏感的重要性，鼓励学生在课后继续练习动作。</p> <p>学生自我评价与反馈：</p> <p>提问学生对耐力练习的感受，并给予相关建议。</p> | | |

(第 27 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 1. 复习健美操大众锻炼标准 5 级——组合四（右方向）。 2. 学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合四（左方向）。 3. 耐力素质练习 | |
| 教学目标 | | 1. 掌握健美操成套组合四动作（左方向），能够协调、连贯地完成动作组合。 2. 通过耐力素质练习，提高学生的心肺耐力和肌肉耐力。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生团队合作意识，增强自信心和运动兴趣。 | |
| 教学重点 | | 1. 学生能够流畅地完成健美操成套组合四（左方向）动作。 2. 提升学生的心肺功能和肌肉耐力。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作的协调性和节奏感的掌握。 2. 长时间耐力素质练习中的持久性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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>一、复习健美操大众锻炼标准 5 级——组合四（右方向）</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准 5 级——组合四（左方向）</p> <p>1 动作说明：针对组合动作 4 个 8 拍动作技术在发力、制动及力度进行讲解，训练。</p> <p>1-4 右腿开始向前点地跳 3 次，4 吸右腿；曲臂自然摆动，5-8 右脚交叉上步做十字步；双手经上举向侧摆至体侧。</p> <p>6*8</p> <p>1-3 1 右脚向右一步，重心右移，2-3 左脚开始踏 2 步；1 右臂经肩侧屈，小臂伸展程侧平举。2 屈臂成肩侧屈，3 双臂至于体侧。</p> <p>4-6 同 1-3 方向相反；</p> <p>7-8 右脚开始侧点地跳 2 次</p> <p>7*8</p> <p>1-4 右转 90 度，左脚开始向前走三步，吸右腿；</p> <p>1-3 双臂经前向下摆，4 击掌。</p> <p>5-8 侧摆左腿跳 2 次，同时向右移动。5 右臂胸前平屈，左臂侧举；6 同 5 反向，7 同 5，8 击掌。</p> <p>8*8</p> <p>1-4 1-3 右脚开始向后走 3 步，同时左转 135 度</p> <p>4 左腿后屈小跳；1-3 手臂经前向下摆，4 至腰间；</p> <p>5-8 左脚开始弹踢腿跳 2 次，同时右转 45 度；</p> <p>5-6 右臂向上冲拳，7-8 左臂向上冲拳。</p> <p>三、耐力素质训练</p> <p>心肺耐力训练</p> <p>肌肉耐力训练</p> <p>俯卧撑</p> <p>平板支撑</p> <p>深蹲跳</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 学生按照教师分解动作，逐步进行练习，保证动作的连贯性和协调性。</p> <p>教师巡视指导，纠正学生动作中的错误。</p> <p>完整组合练习</p> <p>放慢节奏音乐，让学生在较慢节奏下进行完整的动作组合练习。逐渐加快节奏，直到达到正式比赛要求的速度。</p> <p>强调动作的流畅性与节奏感。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1. 心肺耐力训练：</p> <p>变速跑（8 分钟）：学生以 60% 的速度跑 100 米，然后慢走 50 米，依次进行 5 组，重点是保持心率。</p> <p>2. 肌肉耐力训练</p> <p>俯卧撑（2 组，每组 10-15 次，根据学生实际情况调整）</p> <p>平板支撑（1 分钟*2 组）</p> <p>深蹲跳（2 组，每组 10-12 次）</p> <p>重点：动作标准</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | <p>教师总结：</p> <p>强调动作的协调性和节奏感的重要性，鼓励学生在课后继续练习动作。</p> <p>学生自我评价与反馈：</p> <p>提问学生对耐力练习的感受，并给予相关建议。</p> | | |

(第 28 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 1. 复习健美操大众锻炼标准 5 级——组合三和组合四。 | |
| 教学目标 | | 1. 复习健美操大众锻炼标准 5 级——组合三和组合四动作，确保学生掌握该段的动作细节。掌握新的组合动作，并提高身体的协调性与表现力。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生的团队合作意识与对健美操的兴趣，提高自信心与表演能力。 | |
| 教学重点 | | 1. 正确掌握组合三和组合四动作的动作细节。 2. 学生能够连贯、流畅地完成组合三和组合四动作。 | |
| 教学难点 | | 1. 动作的协调性和节奏感的把握。 2. 动作转换时的流畅性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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>二、复习健美操大众锻炼标准 5 级——组合三和合四</p> <p>二、耐力素质训练 心肺耐力训练 肌肉耐力训练 俯卧撑 平板支撑 蹲跳</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 集体练习：学生分小组进行第五段的整体复习，教师观察并进行个别指导。</p> <p>合成练习：在音乐伴奏下，集体演练第五段动作，确保所有学生都能熟练完成。</p> <p>目的：确保学生对第五段动作的流畅掌握，为学习新的动作奠定基础。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1. 慢速练习：学生跟随教师慢速完成第六段动作，重点感受动作的协调与节奏。</p> <p>个别指导：教师根据学生动作中的问题进行个别指导，帮助学生纠正错误。</p> <p>同步练习：在音乐伴奏下，学生尝试以正常速度完成第六段动作。</p> <p>目的：使学生熟练掌握第六段动作，能够将动作与音乐节奏结合，逐步提高流畅度。</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | <p>学生对四组合的掌握情况？节奏感上？复习过程中手脚的协调？</p> <p>加强节奏的练习？帮助学生提高整体的表现力与流畅性。</p> | | |

(第 29 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|---|
| 教学内容 | | 1. 学习健美操大众锻炼标准 5 级——地面动作。 | |
| 教学目标 | | 1. 通过学习, 使学生基本掌握健美操大众锻炼标准 5 级——地面动作。 2. 通过练习, 使学生基本掌握身体动作感觉, 培养其良好的身体姿态和韵律感。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生的团队合作意识和积极进取的精神, 增强学生的自信心和表现力 | |
| 教学重点 | | 1. 新动作的学习, 学生能将动作与节奏相结合, 并流畅完成整套动作。 | |
| 教学难点 | | 1. 提高动作的协调性、节奏感以及与团队成员之间的同步。 | |
| 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</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>一、一、学习健美操大众锻炼标准 5 级——地面动作 (17×8)</p> <p>预备动作 1-4</p> <p>从站立到屈腿仰卧 1×8</p> <p>4 次仰卧收腹 4×8</p> <p>过渡动作：成俯卧 1×8</p> <p>4 次背肌两头起 4×8</p> <p>过渡动作：成跪俯撑 1×8</p> <p>4 次跪俯卧撑 4×8</p> <p>过渡动作：成分腿坐 1×8</p> <p>起立结束 1×8</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 让学生逐个复习并跟随音乐练习。</p> <p>重点强调动作的规范性和节奏感。</p> <p>2. 教学方法：</p> <p>采用示范教学法，老师亲自示范动作，学生模仿练习。</p> <p>使用口令提示，帮助学生记住动作顺序与节奏。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1. 分解练习法：每个动作分步讲解，学生先练习动作再逐步串联。</p> <p>循环练习法：不断重复新学的动作组合，强化记忆和肌肉记忆。</p> <p>注意事项：</p> <p>动作要做到位，手臂的伸展角度、控制及脚步移动要协调。</p> <p>强调学生之间的配合，保持动作同步性。</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | <p>老师对本节课进行简短总结，点评学生的表现，提出改进意见。</p> <p>鼓励学生课后多加练习，熟悉每个动作组合，为下节课做准备。</p> | | |

(第 30 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 1. 复习健美操大众锻炼标准 5 级成套动作。 | |
| 教学目标 | | 1. 复习并掌 5 级成套动作，提高学生对动作组合的熟悉度。 | |
| 课程思政元素 | | 1. 通过训练，增强学生的团队协作意识和集体荣誉感。 | |
| 教学重点 | | 1. 3 级成套动作与地面动作的衔接、节奏感和整齐度。 | |
| 教学难点 | | 1. 成套中某些较为复杂的手臂和腿部动作的协调性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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、宣布本课学习内容与任务要求；</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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">基本部分</p> | <p style="text-align: center;">60分钟</p> | <p>一、复习健美操大众锻炼标准 5 级成套动作</p> <p>组合一 组合二 组合三 组合四</p> <p>一、地面动作（17×8）</p> <p>预备动作 1-4</p> <p>从站立到屈腿仰卧 1×8</p> <p>4 次仰卧收腹 4×8</p> <p>过渡动作：成俯卧 1×8</p> <p>4 次背肌两头起 4×8</p> <p>过渡动作：成跪俯撑 1×8</p> <p>4 次跪俯卧撑 4×8</p> <p>过渡动作：成分腿坐 1×8</p> <p>起立结束 1×8</p> <p>二、教师示范与讲解：</p> <p>完整演示第八段动作，强调手臂摆放位置，脚步移动的方向和幅度。</p> <p>逐步分解动作，将复杂的动作步骤拆解，确保学生理解每一个动作细节。</p> <p>讲解成套与地面动作的衔接，确保过渡自然流畅。</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 学生练习：</p> <p>集体练习一次第七段动作，教师巡回指导，纠正个别学生的错误。</p> <p>根据节奏放慢速度，再次分段进行练习，确保学生熟练掌握。</p> <p>合乐练习：</p> <p>播放音乐，带领学生根据节奏完成第七段的完整练习，反复两次。</p> <p>强调动作与音乐节奏的配合，提升团队整齐度。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>1. 动作分解与练习：</p> <p>按照步骤分解第八段动作，让学生跟随教师的口令进行练习。</p> <p>每次讲解动作细节后，集体练习，教师巡回观察并给予即时反馈。</p> <p>对于有难度的动作，教师进行个别指导，帮助学生调整。</p> |
|---|---|---|--|

| | | | |
|------|------|--|--|
| | | | <p>2. 集体练习与节奏配合： 逐步提高速度，将分段动作整合到一个完整的第八段动作中。 集体完成第八段动作练习，并与音乐节奏结合练习，初步尝试第七段和第八段的连接。</p> <p>3. 分组练习： 将学生分成小组，每组进行第八段的独立练习，其他学生观摩学习。 各组进行展示，教师做出点评，提出改进意见。</p> |
| 结束部分 | 10分钟 | <p>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> | <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 | | <p>学生对 动作的接受情况如何，是否需要更多的分解与练习。</p> <p>成套与地面在衔接的流畅度如何，是否需要更多时间进行磨合与节奏练习。</p> <p>集体整齐度的提升是否达到预期目标，是否有学生需要个别辅导。</p> | |

(第 31 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 学习竞技健美操套路 5 个 8 拍，教师随堂指导 | |
| 教学目标 | | 学生能够掌握竞技健美操的基本操化动作； | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生的自信心； 2. 增强学生的自信荣誉感，体验高水平运动带来的快乐。 | |
| 教学重点 | | 1. 学生如何运用已学的竞技健美操动作进行熟练展示。 | |
| 教学难点 | | 1. 学生学习过程身体核心控制稳定，手臂发力有制动性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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> |

| | | | |
|---|-------------|---|--|
| <p style="text-align: center;">基本部分</p> | <p>60分钟</p> | <p>一、教师示范</p> <p>教师示范5个8拍在操化动作组合，边做边讲解如何将动作与音乐结合。</p> <p>强调动作制动力的重要性，指出学生练习应注意动作的同步性和流畅过渡。</p> <p>二、力量素质练习（5分钟）</p> <p>核心力量训练：</p> <p>平板支撑 仰卧举腿</p> <p>下肢力量训练：</p> <p>深蹲跳 弓步蹲</p> <p>上肢力量训练：</p> <p>俯卧撑</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 学生分组练习</p> <p>分组练习：学生自由分组，每组2人，开始训练时学生互相指出问题。教师巡回指导，帮助学生解决动作出现的难题。</p> <p>教师指导要点：</p> <p>每个动作要有力，制动性强，身体姿态保持稳定； 膝关节、踝关节要有弹性，避免生硬； 动作与音乐的节奏要配合一致；</p> <p>2. 小组展示与互评</p> <p>每组依次上场展示个人4个8拍操化，其他小组进行观摩。</p> <p>观摩的小组可以给出简单评价，比如动作的优美度的协调性等。教师根据每组表现，结合学生评价，给出客观点评，鼓励学生创意和合作精神。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>力量素质练习（5分钟）</p> <p>核心力量训练：</p> <p>平板支撑（30秒×3组）：保持正确姿势，注重核心力量的控制。</p> <p>仰卧举腿（15次×2组）：增强下腹部力量，保持腿部动作的流畅性。</p> <p>下肢力量训练：</p> <p>深蹲跳（15次×2组）：增强腿部肌肉爆发力和跳跃时的稳定性。</p> |
|---|-------------|---|--|

| | | | |
|-------------|---|--|---|
| | | | <p>弓步蹲（左右各 15 次×2 组）：强化腿部和臀部的力量，增强健美操动作中的步伐控制。</p> <p>上肢力量训练：</p> <p>俯卧撑（10 次×2 组）：提升上肢力量，帮助完成举动、挥舞等动作。</p> |
| <p>结束部分</p> | <p>10 分钟</p> | <p>1、练习与掌握动作情况；</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> | <p>学生在健美操成套动作的掌握上，节奏和动作流畅度是否有所提升？</p> <p>力量素质练习的强度设置是否适当，是否帮助学生提高了动作执行的稳定性？</p> <p>是否通过更多有趣的互动和团队练习，提升学生的合作意识和参与热情？</p> | | |

(第 32 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 学习竞技健美操套路 7 个 8 拍，教师随堂指导 | |
| 教学目标 | | 学生能够掌握竞技健美操的基本操化动作； | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生的自信心； 2. 增强学生的自信荣誉感，体验高水平运动带来的快乐。 | |
| 教学重点 | | 1. 学生如何运用已学的竞技健美操动作进行熟练展示。 | |
| 教学难点 | | 2. 学生学习过程身体核心控制稳定，手臂发力有制动性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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> |

| | | | |
|---|-------------|---|--|
| <p style="text-align: center;">基本部分</p> | <p>60分钟</p> | <p>一、教师示范</p> <p>教师示范7个8拍在操化动作组合，边做边讲解如何将动作与音乐结合。</p> <p>强调动作制动力的重要性，指出学生练习应注意动作的同步性和流畅过渡。</p> <p>二、力量素质练习（5分钟）</p> <p>核心力量训练：</p> <p>平板支撑 仰卧举腿</p> <p>下肢力量训练：</p> <p>深蹲跳 弓步蹲</p> <p>上肢力量训练：</p> <p>俯卧撑</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 学生分组练习</p> <p>分组练习：学生自由分组，每组2人，开始训练时学生互相指出问题。教师巡回指导，帮助学生解决动作出现的难题。</p> <p>教师指导要点：</p> <p>每个动作要有力，制动性强，身体姿态保持稳定； 膝关节、踝关节要有弹性，避免生硬； 动作与音乐的节奏要配合一致；</p> <p>2. 小组展示与互评</p> <p>每组依次上场展示个人4个8拍操化，其他小组进行观摩。</p> <p>观摩的小组可以给出简单评价，比如动作的优美度的协调性等。教师根据每组表现，结合学生评价，给出客观点评，鼓励学生创意和合作精神。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>力量素质练习（5分钟）</p> <p>核心力量训练：</p> <p>平板支撑（30秒×3组）：保持正确姿势，注重核心力量的控制。</p> <p>仰卧举腿（15次×2组）：增强下腹部力量，保持腿部动作的流畅性。</p> <p>下肢力量训练：</p> <p>深蹲跳（15次×2组）：增强腿部肌肉爆发力和跳跃时的稳定性。</p> |
| | | | |

| | | | |
|------|-------|---|---|
| | | | <p>弓步蹲（左右各 15 次×2 组）：强化腿部和臀部的力量，增强健美操动作中的步伐控制。</p> <p>上肢力量训练：</p> <p>俯卧撑（10 次×2 组）：提升上肢力量，帮助完成举动、挥舞等动作。</p> |
| 结束部分 | 10 分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | | <p>学生在健美操成套动作的掌握上，节奏和动作流畅度是否有所提升？</p> <p>力量素质练习的强度设置是否适当，是否帮助学生提高了动作执行的稳定性？</p> <p>是否通过更多有趣的互动和团队练习，提升学生的合作意识和参与热情？</p> | |

(第 33 次课)

| | | | |
|--------|------|---|---|
| 教学内容 | | 学习竞技健美操地下难度及过得链接，教师随堂指导 | |
| 教学目标 | | 1. 学生能够掌握竞技健美操的地下难度动作及过度链接，如直角支撑、直升飞机、大踢腿等； | |
| 课程思政元素 | | 1. 通过学习，增强学生的自信心、荣誉感及成就感； 2. 引导学生通过学习竞技健美操能感受运动的乐趣，培养积极向上的运动态度。 | |
| 教学重点 | | 1. 指导学生如何运用竞技健美操操化动作及过得链接，难度动作串联起来并熟练展示。 | |
| 教学难点 | | 1. 各小组如何有效展示成套竞技健美操，做到操化动作与难度动作、过度链接的自然过渡，避免生硬和动作不协调。 | |
| 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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p style="text-align: center;">基本部分</p> | <p style="text-align: center;">60分钟</p> | <p>一、教师示范</p> <p>示范动作：教师示范直直角支撑、升飞机动作，强调直角支撑在发力点，直升飞机在重难点。</p> <p>讲解要点：教师强调动作和队形变化应注重节奏的配合、动作的同步性和整体的视觉效果；引导学生理解在创编中如何使动作与音乐节奏相呼应。</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 分组练习：学生按小组进行练习，每组2人。教师巡回指导，观察每组的训练效果，适时给予指导错误。</p> <p>2. 小组展示与互评</p> <p>展示环节：每个小组轮流展示成果，其他小组在观摩过程中进行互评，。</p> <p>互评与教师点评：教师结合学生的自评和互评，从以下方面进行点评：</p> |
| <p style="text-align: center;">结束部分</p> | <p style="text-align: center;">10分钟</p> | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | <ol style="list-style-type: none">1. 学生在创编过程中，既能表现出个人的创造力，又通过团队协作增强了彼此间的沟通与理解？2. 在今后的教学中如何引导学生如何从细节入手？ |
|------|---|

(第 34 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|--|
| 教学内容 | | 完成连接竞技健美操套路 12 个 8 拍操化与难度动作、过度链接，教师随堂指导 | |
| 教学目标 | | 学生能够掌握竞技健美操的成套动作； | |
| 课程思政元素 | | 1. 培养学生的自信心； 2. 增强学生的自信荣誉感，体验高水平运动带来的快乐。 | |
| 教学重点 | | 1. 学生如何运用已学的竞技健美操操化动作、难度动作及过度链接进行熟练展示。 | |
| 教学难点 | | 3. 学生学习过程身体核心控制稳定，手臂发力有制动性。 | |
| 结构 | 时间 | 教学基本内容 | 组织教法与要求 |
| 开始部分 | 5 分钟 | <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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <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> |

| | | | |
|---|-------------|--|--|
| <p style="text-align: center;">基本部分</p> | <p>60分钟</p> | <p>一、教师示范</p> <p>教师示范成套动作，边做边讲解如何将操化动作与难度动作、过度连接和音乐结合。</p> <p>强调动作制动力的重要性，指出学生练习应注意动作的同步性和流畅过渡。</p> <p>二、力量素质练习（5分钟）</p> <p>核心力量训练：</p> <p>平板支撑 仰卧举腿</p> <p>下肢力量训练：</p> <p>深蹲跳 弓步蹲</p> <p>上肢力量训练：</p> <p>俯卧撑</p> | <p>一、组织教法：</p> <p>1. 学生分组练习</p> <p>分组练习：学生自由分组，每组2人，开始训练时学生互相指出问题。教师巡回指导，帮助学生解决动作出现的难题。</p> <p>教师指导要点：</p> <p>每个动作要有力，制动性强，身体姿态保持稳定； 膝关节、踝关节要有弹性，避免生硬； 动作与音乐的节奏要配合一致；</p> <p>2. 小组展示与互评</p> <p>每组依次上场展示个人4个8拍操化，其他小组进行观摩。</p> <p>观摩的小组可以给出简单评价，比如动作的优美度的协调性等。教师根据每组表现，结合学生评价，给出客观点评，鼓励学生创意和合作精神。</p> <p>二、组织教法：</p> <p>力量素质练习（5分钟）</p> <p>核心力量训练：</p> <p>平板支撑（30秒×3组）：保持正确姿势，注重核心力量的控制。</p> <p>仰卧举腿（15次×2组）：增强下腹部力量，保持腿部动作的流畅性。</p> <p>下肢力量训练：</p> <p>深蹲跳（15次×2组）：增强腿部肌肉爆发力和跳跃时的稳定性。</p> |
|---|-------------|--|--|

| | | | |
|------|-------|---|---|
| | | | <p>弓步蹲（左右各 15 次×2 组）：强化腿部和臀部的力量，增强健美操动作中的步伐控制。</p> <p>上肢力量训练：</p> <p>俯卧撑（10 次×2 组）：提升上肢力量，帮助完成举动、挥舞等动作。</p> |
| 结束部分 | 10 分钟 | <p>1、练习与掌握动作情况；</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 | | <p>学生在健美操成套动作的掌握上，节奏和动作流畅度是否有所提升？</p> <p>力量素质练习的强度设置是否适当，是否帮助学生提高了动作执行的稳定性？</p> <p>是否通过更多有趣的互动和团队练习，提升学生的合作意识和参与热情？</p> | |

(第 35 次课)

| | | | |
|--------|-------|---|---|
| 教学内容 | | 考试 | |
| 教学目标 | | 考察学生 4 级、5 级健美操成套动作的掌握情况 | |
| 课程思政元素 | | 1. 通过展示, 增强学生团队荣誉感, 同时感受集体运动的乐趣, 培养运动态度。 | |
| 教学重点 | | | |
| 教学难点 | | | |
| 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</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 | 一、考试 | 一、组织教法： 1. 分组考核：学生按小组进行创编，每组 4-6 人，依据所学的动作和队形进行考试 |
| 结束部分 | 10分钟 | | |
| 课后小记 | 1. 本次课程通过健美操的自编创作，锻炼了学生的创新思维和团队合作能力？ 2. 整体教学目标得以实现？ 3. 创编过程中，部分小组在队形流畅度和动作同步性方面？ | | |

(第36次课)

| | | | |
|--------|------|---|--|
| 教学内容 | | 考试 | |
| 教学目标 | | 考察学生竞技健美操成套动作的掌握情况 | |
| 课程思政元素 | | 1. 通过展示，增强学生团队荣誉感，同时感受集体运动的乐趣，培养运动态度。 | |
| 教学重点 | | | |
| 教学难点 | | | |
| 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</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <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 | 一、考试 | 一、组织教法： 1. 分组考核：学生按小组进行创编，每组 4-6 人，依据所学的动作和队形进行考试 |
| 结束部分 | 10分钟 | 1. 本学期总结 | |
| 课后小记 | 1. 本次课程通过健美操的自编创作，锻炼了学生的创新思维和团队合作能力？ 2. 整体教学目标得以实现？ 3. 创编过程中，部分小组在队形流畅度和动作同步性方面？ | | |