



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 公共体育

班级 2025 级体育舞蹈

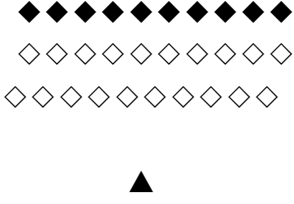
课程 体育二

学时 36

任课教师 陈冰

揭阳职业技术学院公共体育教研室

## (第1次课)

<b>教学内容</b>		1.简介体育舞蹈摩登舞教学内容与要求、期中期末评定方法。 2.简介华尔兹基本知识、起源、舞蹈风格特点、音乐节奏。 3.本学期华尔兹基本元素练习、中国体育舞蹈联合会规定单人三级、双人铜牌组合。	
<b>教学目标</b>		1.过引导课学生们要明确学习的目的和端正学习态度。 2.帮助大学生树立现代的体育价值观，构建在校期间的体育自主锻炼模式，为形成终身体育运动奠定基本的理论。 3.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。	
<b>教学重点</b>		体育舞蹈的来源及发展	
<b>教学难点</b>		正确了解体育舞蹈的具体舞种内容和起源背景	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集合</b>    <b>注意：站队时要快、静、齐。</b> <b>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</b>
准备部分	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
		<b>1.思政元素插入：</b> 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) 华尔兹也称“慢三步”，是摩登舞项目之一。其具有优美、柔和的特质，舞曲旋律优美抒情，节奏为 3/4 的中慢板，每分钟 28 到 30 小节左右。每小节三拍为一组舞步，每拍一步，第一拍为重拍，三步一起伏循环，但也有一小节跳两步或四步的特定舞步。通过膝、踝、足底、跟掌趾的动作，结合身体的升降、倾斜、摆荡，带动舞步移动，使舞步起伏连绵，舞姿华丽典雅。



## (2) 维也纳华尔兹

维也纳华尔兹舞曲旋律流畅华丽，节奏轻松明快，为 3/4 拍节奏，每分钟 56~ 60 小节，每小节为三拍，第一拍为重拍，第四拍为次重拍。基本步伐是六拍走六步，二小节为一循环，第一小节为一次起伏。基本动作是左右快速旋转步，完成反身、倾斜、摆荡、升降等技巧。



组织教法：

学生认真观看视频、听老师讲解。

		<p>(3) 快步舞</p> <p>快步舞因步子很快而得名，又因其具有轻快灵巧、活泼欢跳的风格特点而有“欢快舞”之称。快步舞，将芭蕾舞中的一些小跳动作融合在内，而显得更加灵巧，更具技巧性和艺术魅力。快步舞动作轻快活泼，富于跳跃性，舞步圆滑流利，奔放灵活，快速多变，令人目不暇接，极富魅力，能引导人们进入欢快活跃的气氛中去，尽情地享受快步舞所带来的欢乐，显露青春活力，给人们以美的愉悦。它起源于英国，最早原是黑人的土风舞，以后逐渐演变。快步舞与波尔卡、茶尔斯顿有着密切的相互关系。</p> <p>(4) 探戈</p> <p>2/4 拍节奏，每分钟 30~34 小节。每小节二拍，第一拍为重拍。舞步有快步和慢步，快步(quick)占半拍，用 Q 表示；慢步(slow)占一拍，用 S 表示。基本节奏是慢、慢、快、快、慢(S、S、Q、Q、S)。舞曲节奏带有停顿并强调切分音：舞步顿挫有力，潇洒豪放；身体无起伏、无升降、无旋转；表情严肃，有左顾右盼的头部闪动动作。源于阿根廷民间，20 世纪传入欧洲上层社会，后流行于世界各国。</p> <p>(5) 狐步</p> <p>舞曲抒情流畅，节奏为 4/4 拍，每分钟 28~30 小节，每小节为四拍，第一拍为重拍，第三拍为次重拍。基本步伐是四拍走三步，每四拍为一循环。分快、慢步，第一步为慢步(S)，占二拍；第二、三步为快步(Q)，各占一拍。基本节奏为慢、快、快(S、Q、Q)。以足踝、足底、掌趾的动作，完成升降起伏，注重反身、肩引导和倾斜技术。舞步流畅平滑，步幅宽大，舞态优雅从容飘逸，似行云流水。20 世纪起源于欧美，后流行于全球。据传系模仿狐狸走路的习性创作而成。</p> <p><b>3. 本学期考勤及课堂基本要求讲解。</b></p>	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<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>
<p>课后小记</p>			

## (第2次课)

<b>教学内容</b>		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、学生学习华尔兹架型、升降、脚法 3、培养学生的发展意识	
<b>教学目标</b>		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、使学习形成华尔兹架型、掌握基本升降、脚法 3、通过乐感练习，培养学生良好的乐感	
<b>课程思政元素</b>		通过学生的架型锻炼，培养学生的形体美、美育锻炼，提升身体的稳定性，培养舞伴之间的互帮互助特性，增强社交能力。	
<b>教学重点</b>		1.华尔兹站姿架形训练 2.掌握身体升降练习 3.向前向后的出脚脚法练习	
<b>教学难点</b>		在舞蹈中保持架型进行移动	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 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。
		<b>一、一般性准备活动</b> 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
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>		

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p><b>1. 思政元素插入：</b></p> <p>欣赏拉丁舞基本步表演视频，并进行华尔兹架型、升降、脚法练习。</p> <p><b>2. 华尔兹架型讲解</b></p> <p>(1) 肩膀下沉，后背收紧。</p> <p>(2) 脖子中正直立，肩下压、头上顶，长长的脖子。</p> <p>(3) 头部上顶，下巴微收，目视左前上方，不可乱看，眼睛看得方向非同小可，看错了方向动作也就错了。</p> <p>(4) 两臂平展，肘部外撑，感觉横向的最远点是肘部，不可松懈下来，这种定功要坚持练习才能长久保持。</p> <p>(5) 两人的接触，男左手和女右手相握，大拇指相对，不可拇指交叉，手心空可容鸡蛋，高于眉齐，比之于探戈架型，左手握持要开。</p> <p>(6) 男士右手手腕处和女士腋下接触，男士五指并拢，男士以右手掌小指与右手掌下沿用力，微微向上托住女士左肩胛处，不可向内搂抱女士，要给女士以开阔的活动空间。</p> <p>(7) 女士左手要有优雅的姿态，以拇指与中指用力，优雅地放在男士的右臂上方，有微微的外推之势。</p> <p>(8) 重心置于右脚，重心腿不可僵直，膝关节放松，松而不懈。</p> <p>(9) 髋关节的动作，锥尾上提，臀部微翘；女士，应该在其臀部上能放住一茶杯，俗称“关胯”。</p> <p>(10) 肚脐要下看，横隔膜以下要撑紧（不是收腹），中段两侧要拉紧，两边要平衡拉伸。</p> <p>(11) 横隔膜上提前给，但不可太夸张。</p> <p>(12) 男女右侧以横隔膜紧贴、腹部微贴的方式接触，男女重心前靠，有相依之势。</p> <p>(13) 女士身体向左上方延伸，胸腰前给，不可左倒，超出边沿重心。</p> <p>(14) 男士后腰右侧轻微向前，男女身体轻微左转。</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>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>
-------------	-------------	--	---



### 3. 华尔兹脚法练习

华尔兹的脚法是从脚尖到脚跟的过渡，然后重心再推上的同时开始立到脚尖达到最高位。重心通过臀、腿、膝盖的挤压，挤压地板，出步。出步过程中，先有脚尖到脚掌，再到脚跟，推出去的过程，1拍的结尾上升一直延续到3拍的结尾，然后开始下降。

- 1.跟到掌的练习是一种车轮滚动的感觉，由低位到高位，跟先着地。
- 2.掌到掌的足法技术也叫高位至高位，一种是正面向前，另一种是侧向。
- 3.侧向的高位至高位也叫做追步，练习时需要注意脚下的重心以及在舞蹈中稳定灵活的应用。



### 4. 华尔兹升降练习

升降是身体重心通过膝、踝、趾的屈伸达到由高到低或由低到高的转移。升降技巧是身体重心转移的一种形式。升与降是互为矛盾的两个方面，但又紧密相连。

- 1.升与降包含了舞美的本质，必须做到圆润而流畅。

		<p>2.升到最高点的瞬间，往往衔接着降；但下降时并不一定马上衔接着升，而是衔接着另一个低位运行的舞步。</p> <p>3.步幅的大小、流畅，除身体发力推动运动脚运行之外，很大成分是由膝关节的能力而决定，要想使膝关节下降到随心所欲的位置，必须加强前进与后退专项基本功训练。升与降都要加强脚底对地板的渗透力，连绵圆滑地借助地板的反弹力。</p>  <p><b>5.身体素质练习：</b></p> <p>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。</p> <p>深蹲：进行 30 次 x2 组的深蹲练习，增强下肢力量。</p> <p>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	<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			

### (第3次课)

教学内容	<p>1.学习华尔兹前进后退步</p> <p>2.培养学生的团队精神</p>
------	--

<b>教学目标</b>		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华尔兹前进后退步 3、培养学生合作能力、交往能力和适应能力	
<b>教学重点</b>		1.华尔兹前进步教学 2.华尔兹后退步教学	
<b>教学难点</b>		前进与后退的重心移动以及主力腿的推动	
<b>课程思政元素</b>		通过双人动作练习可以培养学生合作能力、交往能力和适应能力。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集合</b>  <b>注意：站队时要快、静、齐。</b> <b>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</b>
准备部分	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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		<b>1. 思政元素插入：</b> 通过引入华尔兹的双人练习培养学生的团队精神。 <b>2. 架型及脚法复习</b> (1) 复习华尔兹基本男女架型，分组练习； (2) 复习华尔兹的升降技术； (3) 复习出脚的脚步。 <b>3. 华尔兹的前进后退步并进行双人配合练习</b> 练习要点：前进步（尖、掌、跟），包括身体下降技术 后退步（跟、掌、尖）	<b>一、组织教法：</b> 分组合作练习：将学生分组，进行练习。  <b>教师巡视指导：</b> 教师巡视各组，针对不同问题给出纠正意见和指导。  <b>易犯错误：</b> 学生动作的准确性，教师要及时帮扶

60  
分钟


前进步详解:



后退步详解:

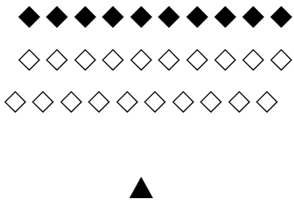


解决。

		 <p><b>4.身体素质练习:</b> 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>	
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、总结回顾课堂内容;</li> <li>2、纪律情况;</li> <li>3、布置课后作业: 自由复习, 下次课抽查。</li> <li>4、安排还送器材;</li> <li>5、师生再见!</li> </ol>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、老师讲解动作要求, 防止受伤。</li> <li>2、集体练习。</li> <li>3、放松运动。</li> </ol>
课后小记			

### (第4次课)

教学内容	1. 学习华尔兹左、右横步移动和方形步
教学目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、通过引导课学生们要明确学习的目的和端正学习态度</li> <li>2、学生学习并初步掌握华尔兹左、右横步移动和方形步</li> <li>3、培养学生在练习过程中相互信任、相互配合的精神。</li> </ol>
教学重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.华尔兹左、右横步移动教学</li> <li>2.华尔兹方形步教学</li> </ol>

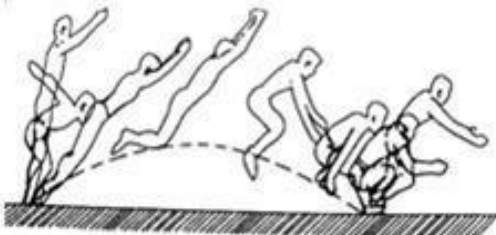
<b>教学难点</b>		在华尔兹方形步中学会旁移步的重心推动	
<b>课程思政元素</b>		通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的形体美育教育，培养学生在练习过程中相互信任、相互配合的精神。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：三列横队集合</b>    <b>注意：站队时要快、静、齐。</b> <b>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</b>
准备部分	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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	<b>1.思政元素插入：</b> 进行华尔兹单人练习和双人配合练习，培养团队协作精神。 (1) 复习华尔兹基本男女架型，分组练习； (2) 复习华尔兹的升降技术； (3) 复习出脚的法。 <b>2.架型及脚法复习</b> (1) 复习华尔兹基本男女架型，分组练习； (2) 复习华尔兹的升降技术； (3) 复习出脚的法。 <b>3.复习华尔兹的前进后退步</b> 练习要点：前进步（尖、掌、跟），包括身体下降技术后退步（跟、掌、尖） <b>4.华尔兹方步</b> 是华尔兹舞蹈中最基本的步伐之一，也	<b>一、组织教法：</b> <b>分步练习</b> 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。  <b>连贯练习</b> 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>钟</p>	<p>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步，女士右脚后退一步。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>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>强调动作与动作之间的衔接流畅性和节奏的把握。</p> <p>音乐结合练习</p> <p>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：</p> <p>学生动作的准确性，教师要及时帮扶解决。</p>
----------	---	---

	 <p><b>5.身体素质练习:</b>          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>	
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		

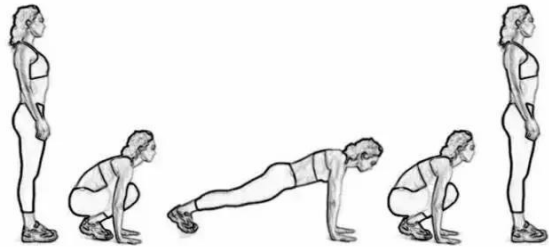
## (第5次课)

<b>教学内容</b>		1.复习华尔兹前进后退步、方形步 2.学习华尔兹左转步	
<b>教学目标</b>		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华尔兹左转步 3、通过动作的转换练习培养学生养成积极思考的能力	
<b>教学重点</b>		学习华尔兹左转步	
<b>教学难点</b>		跳步子时身体垂直的保持，以及左右脚的协调性，男女步转体的方向性要准确	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集合</b>  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	<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
		<b>1.思政元素插入：</b> 训练华尔兹：左转步培养一心向前，奋进前行协作精神。通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的形体美育教育。 <b>2.复习上节课内容（架型、升降、脚法、前进后退步、方形步等）</b>	<b>一、组织教法：</b> 学生练习：学生分组练习，教师巡视指导，纠正错误动作。

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p><b>3. 学习华尔兹左转：</b>  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  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  <b>4.身体素质练习：</b>  立定跳远  （1）通过“立定跳远”学习，让大部分学生能体验、熟悉双脚立定跳远的动作技术，会做出双脚立定跳远的简单动作。  （2）通过“立定跳远”学习，发展学生灵巧、协调、速度等身体素质，增强学生身体平衡控制能力。  （3）通过“立定跳远”学习，培养学生集体意识和责任感，鼓励学生努力展示自我，培养学生活泼、愉快、主动、积极上进的精神。  教学重点：摆臂与蹬地的配合，双脚起跳双脚同时落地。  教学难点：上肢的摆动抬腿收腹配合空中展体。动作的连贯性、协调性和对维持身体的平衡能力。</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>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<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>
<p>课后小记</p>			

(第 6 次课)


<b>教学内容</b>		1. 复习华尔兹方形步移动 2. 复习华尔兹左转步 3. 学习华尔兹右转步	
<b>教学目标</b>		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华尔兹右转步 3.培养学生养成情绪稳定的性格，有助于独立人格的发展	
<b>教学重点</b>		掌握华尔兹舞右转转换方向串联	
<b>教学难点</b>		跳步子时身体垂直的保持，以及左右脚的协调性，男女步转体的方向性要准确	
<b>课程思政元素</b>		转换方向串联练习能够培养学生养成情绪稳定的性格，有助于独立人格的发展。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集合</b>  <b>注意：站队时要快、静、齐。</b> <b>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</b>
准备部分	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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		<b>1.思政元素插入：</b> 通过训练华尔兹右转培养学生积极思考，勤学苦练精神。 <b>3. 复习上节课内容（架型、升降、脚法、前进后退步、方形步、左转等）</b> <b>3. 学习华尔兹右转：</b> <b>男舞步：</b>	<b>一、组织教法：</b> 1.学生跟随教师的口令进行动作练习，

<p>本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>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><b>4.综合素质训练：</b> 波比跳</p> <p>1、开始时就跳跃站姿，进行稳固步骤。 2、将大腿后侧肌群往后推，尽可能保持小腿垂直，双膝就中立姿势，髋关节转轴往前弯，手掌放在地面，手指朝前。这里的重点是保持下背平直，双脚在双手碰地时往后伸或滑到后方。 3、双脚往后滑，摆出伏地挺身最高位置的姿势。双手记得在地上扭紧，夹紧臀部，持续绷紧腹部。 4、胸部往地面沉的同时，手肘保持贴紧身体，肩膀与手腕上下对齐。 5、用爆发式动作伸展手肘，髋部往上推到完全伸展，膝盖往胸口拉。 6、双腿拉到身体下方时，试着用双脚取代双手的位置。重点是要尽可能保持双脚平直，打直背部，抵达深蹲的最低位置。 7、身体推离深蹲最低位置，垂直往上跳。并拢双腿，双肩往后拉(腋窝朝前)，脚转换方向串联练习能够培养学生养成情绪稳定的性格，有助于独立人格的发展尖朝下。接下来用一般姿势落地，过渡到另一次波比跳。</p> 	<p>先分解练习每一个小节，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.学生自主练习： 在教师口令指导下，学生自主完成动作。</p> <p>3.集体练习与反馈： 全体学生按照音乐节奏，完整练习段动作。 教师总结并给出反馈，鼓励学生做出更加协调的动作。</p> <p>4.集体展示 强调动作的整齐度和节奏一致性，鼓励大家在动作中加入自信与表现力。  教师巡视并及时纠正错误，帮助学生掌握每个细节。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<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>

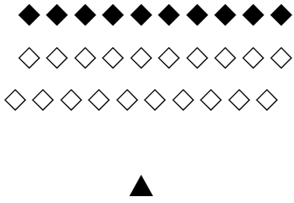
课后小记	
------	--


(第7次课)

教学内容	1. 复习左转步 2. 复习右转步 3. 学习华尔兹前进并换步 4. 学习华尔兹后退并换步		
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华尔兹前进并换步、后退并换步 3.通过课堂练习培养学生不怕困难，勇往直前、坚持到底的品质		
教学重点	掌握华尔兹前进并换步（2*3）和后退并换步（2*3）的串联		
教学难点	跳步子时身体垂直的保持，以及左右脚的协调性，男女步转体的方向性要准确		
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	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：</b> 三列横队集合    <b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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

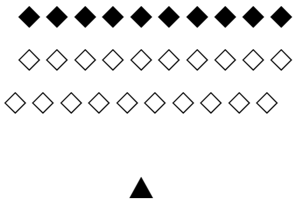
基本部分	60分钟	<p><b>1.思政元素插入:</b> 通过华尔兹单人练习和双人配合练习,培养团队协作精神。</p> <p><b>2.复习上节课内容(架型、升降、脚法、前进后退步、方形步、左转、右转等)</b></p> <p><b>3.学习华尔兹前进并换步(2*3)和后退并换步(2*3):</b> 前进并换舞步两次,以右脚为重心,左脚出脚为开始 ①1拍:左足向前移动重心;2拍:右足向旁移动重心,上升;3拍:下降重心到左腿; ②1拍:右足向前移动重心;2拍:左足向旁移动重心,上升;3拍:下降重心到右腿;后退并换舞步两次 ③1拍:左足向后移动重心;2拍:右足向旁移动重心,上升;3拍:下降重心到左腿; ④1拍:右足向后移动重心;2拍:左足向旁移动重心,上升;3拍:下降重心到右腿;</p> <p><b>4.素质练习:</b> 锻炼方法:俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,肩膀和肘关节垂直于地面,双脚踩地,身体离开地面,躯干伸直,头部、肩部、跨部和踝部保持在同一平面,腹部收紧,盆底肌收紧,脊椎延长,眼睛看向地面,保持均匀呼吸。每组保持60秒,每次训练4组,组与组之间间隙不超过20秒。</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,先分解练习每一个节拍,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>
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			

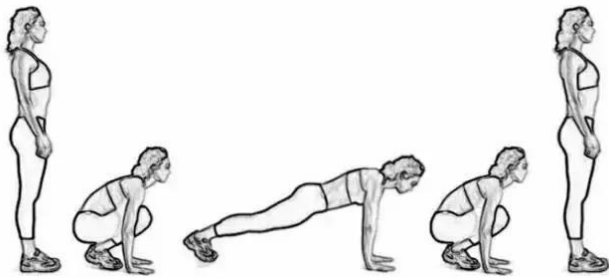
## (第8次课)

<b>教学内容</b>		1.复习学过的基本步 2.学习叉形步 2. 学习华尔兹单人三级组合前半段	
<b>教学目标</b>		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华尔兹叉形步以及单人三级组合前半段 3.通过单人组合练习培养学生小组之间的团结协作能力以及团队精神	
<b>教学重点</b>		掌握华尔兹前半段串联顺序及节拍	
<b>教学难点</b>		跳步子时身体垂直的保持，以及左右脚的协调性，男女步转体的方向性要准确	
<b>课程思政元素</b>		通过组合训练健全学生的体魄，培养学生的团队协作的精神品质，形体美育意识。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集合</b>  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	<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
		<b>1.思政元素插入：</b> 通过华尔兹单人基本步组合练习，培养学生积极思考，勤学苦练精神。 <b>2.复习上节课内容（架型、升降、脚法、前进后退步、</b>	<b>一、组织教法：</b> 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>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>方形步、左转、右转、前进后退并换步等)</p> <p><b>3.学习华尔兹叉形步:</b> 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</p> <p><b>4. 学习华尔兹单人三级组合前半段 1 个 8 拍</b> 2 小节脚前进步带跟掌滚动摆荡 123 223 2 小节退步带跟推摆荡 323 423 1 小节左脚前进左转进入维也纳左转 523 向左摆荡 (右脚后退, 左转 1/4, 左脚向旁) 盘旋截步 623 1 小节后退拂步 723 1 小节向左行进追步 823</p> <p><b>4.素质练习:</b> 俯卧撑 手在肩膀的正下方, 全掌接触地面, 手指发力以减轻手腕的负担, 脚蹬起支撑下半身, 收紧核心。下放时吸气, 全程保持核心收紧, 头微微向上, 保证颈部自然中立, 手肘向斜后 45 度左右的方向打开。向上推起时呼气, 手臂向前臂外侧旋转发力, 夹起胸部, 慢慢推回起始位置。</p>  <p>双手放在与肩膀同一条直线上</p>	<p>教师巡视指导, 纠正学生动作中的错误。</p> <p>2 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>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<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>
<p>课后小记</p>			

## (第9次课)

<b>教学内容</b>		1.复习华尔兹单人三级组合前半段 2.学习华尔兹单人三级组合后半段	
<b>教学目标</b>		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华尔兹单人三级组合后半段 3.强调团队合作和集体荣誉，培养学生的集体观念和团队精神，学会与他人协作	
<b>教学重点</b>		掌握华尔兹后半段串联顺序及节拍	
<b>教学难点</b>		跳步子时身体垂直的保持，以及左右脚的协调性，男女步转体的方向性要准确	
<b>课程思政元素</b>		通过组合训练健全学生的体魄，培养学生的团队协作的精神品质，形体美育意识。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集合</b>    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。
		<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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		
		<b>1.思政元素插入：</b> 通过华尔兹单人基本步组合练习，培养学生互帮互助、团结协作的精神。 <b>2.复习华尔兹前半段组合 1个8拍</b> <b>3.学习华尔兹后半段组合 1个8拍</b>	<b>一、组织教法：</b> 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>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>1 小节左拂步 123  1 小节向右行进追步 223  1 小节后退拂步 323  1 小节向左行进追步 423  1 小节右脚向前左脚摆荡 523  1 小节左脚向右摆荡 623  1 小节右脚向前左脚摆荡 723  1 小节脚尖轴转 823</p> <p><b>4.素质练习:</b>  波比跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、开始时就跳跃站姿，进行稳固步骤。</li> <li>2、将大腿后侧肌群往后推，尽可能保持小腿垂直，双膝就中立姿势，髋关节转轴往前弯，手掌放在地面，手指朝前。这里的重点是保持下背平直，双脚在双手碰地时往后伸或滑到后方。</li> <li>3、双脚往后滑，摆出伏地挺身最高位置的姿势。双手记得在地上扭紧，夹紧臀部，持续绷紧腹部。</li> <li>4、胸部往地面沉的同时，手肘保持贴紧身体，肩膀与手腕上下对齐。</li> <li>5、用爆发式动作伸展手肘，髋部往上推到完全伸展，膝盖往胸口拉。</li> <li>6、双腿拉到身体下方时，试着用双脚取代双手的位置。重点是要尽可能保持双脚平直，打直背部，抵达深蹲的最低位置。</li> <li>7、身体推离深蹲最低位置，垂直往上跳。并拢双腿，双肩往后拉(腋窝朝前)，脚尖朝下。接下来用一般姿势落地，过渡到另一次波比跳。</li> </ol> 	<p>教师巡视指导，纠正学生动作中的错误。</p> <p>2 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>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、总结回顾课堂内容；</li> <li>2、纪律情况；</li> <li>3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。</li> <li>4、安排还送器材；</li> <li>5、师生再见！</li> </ol>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</li> <li>2、集体练习。</li> <li>3、放松运动。</li> </ol>
<p>课后小记</p>			

## (第 10 次课)

<b>教学内容</b>		单人三级组合完整串联练习	
<b>教学目标</b>		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.学生学习并掌握单人组合完整串联练习 3.强调团队合作和集体荣誉，培养学生的集体观念和团队精神，学会与他人协作	
<b>教学重点</b>		华尔兹三级组合之间的串联	
<b>教学难点</b>		跳步子时身体垂直的保持，以及左右脚的协调性，男女步转体的方向性要准确	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集合</b> <div style="text-align: center;">  </div> 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	<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
		<b>1.思政元素插入：</b> 通过华尔兹组合培养学生果敢勇敢的精神。 <b>2. 练习单人三级组合完整串联练习 2 个 8 拍</b> 2 小节脚前进步带跟掌滚动摆荡 123 223 2 小节退步带跟推摆荡 323 423	<b>一、组织教法：</b> 1.让学生逐个复习并跟随音乐练习。 重点强调动作的规范性和节奏感。

基本部分	60分钟	<p>1 小节左脚前进左转进入维也纳左转 523 向左摆荡（右脚后退，左转 1/4，左脚向旁）盘旋截步 623 1 小节后退拂步 723 1 小节向左行进追步 823</p> <p>1 小节左拂步 123 1 小节向右行进追步 223 1 小节后退拂步 323 1 小节向左行进追步 423 1 小节右脚向前左脚摆荡 523 1 小节左脚向右摆荡 623 1 小节右脚向前左脚摆荡 723 1 小节脚尖轴转 823</p> <p><b>3.素质练习：</b> 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>教师巡视指导，纠正学生动作中的错误。</p> <p>2.教学方法： 采用示范教学法，老师亲自示范动作，学生模仿练习。 使用口令提示，帮助学生记住动作顺序与节奏。</p> <p>3.完整组合练习 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。 强调动作的流畅性与节奏感。</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			

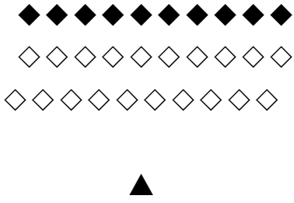
### （第 11 次课）

教学内容	单人三级组合完整串联练习配合音乐
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.学生学习并熟练掌握单人组合跟随音乐串联练习</p> <p>3.强调团队合作和集体荣誉，培养学生的集体观念和团队精神，学会与他人协作</p>
教学重点	华尔兹三级组合之间的串联
教学难点	跟随音乐跳步子时身体垂直的保持，以及左右脚的协调性，男女步转体的方向性要准确
课程思政元素	通过音乐节奏练习，培养学生的美感和乐感。

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><b>课堂常规</b></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><b>组织队形：</b>三列横队集合</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><b>一、一般性准备活动</b></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><b>组织教法：</b></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><b>要求：</b></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><b>1.思政元素插入：</b> 通过分组练习培养学生的竞争意识。</p> <p><b>2.练习单人三级组合完整串联练习 2个8拍配合音乐</b></p> <p>2小节脚前进步带跟掌滚动摆荡 123 223</p> <p>2小节退步带跟推摆荡 323 423</p> <p>1小节左脚前进左转进入维也纳左转 523</p> <p>向左摆荡（右脚后退，左转 1/4，左脚向旁）盘旋截步 623</p> <p>1小节后退拂步 723</p> <p>1小节向左行进追步 823</p> <p>1小节左拂步 123</p> <p>1小节向右行进追步 223</p> <p>1小节后退拂步 323</p> <p>1小节向左行进追步 423</p> <p>1小节右脚向前左脚摆荡 523</p> <p>1小节左脚向右摆荡 623</p>	<p><b>一、组织教法：</b></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>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>2.合乐练习：</p> <p>播放音乐，带领学生根据节奏完成华尔兹单人三级组合的完整练习，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>

		1 小节右脚向前左脚摆荡 723 1 小节脚尖轴转 823  <b>3.素质练习:</b> 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	
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			

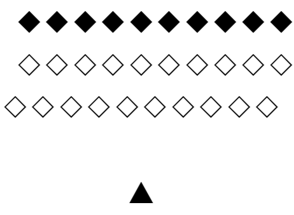
## (第 12 次课)

教学内容	1.复习华尔兹单人组合 2.学习双人华尔兹铜牌组合第一小节动作		
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一小节动作 3.通过课堂练习, 倡导健康运动和良好的生活习惯, 提高身体素质, 培养自律意识。		
教学重点	华尔兹双人动作的配合		
教学难点	男女步动作的协调性, 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	<b>课堂常规</b> 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  

			<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><b>一、一般性准备活动</b></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><b>1.思政元素插入：</b> 通过华尔兹双人配合培养学生团结互助的品质。</p> <p><b>2.复习华尔兹单人组合</b></p> <p><b>3. 学习双人华尔兹铜牌组合第一小节(右足并换步、右转)：</b></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><b>4.跟音乐练习，分组练习</b></p> <p><b>5.素质练习：</b></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>

		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	教师适时进行点评，表扬表现好的同学，提出改进建议。
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. 复习双人华尔兹铜牌第一小节动作 2. 学习双人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	华尔兹双人动作的配合		
教学难点	男女步动作的协调性，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	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：</b> 三列横队集合    <b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准	15	一、一般性准备活动	

备 部 分	分 钟	<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><b>1.思政元素插入:</b> 通过华尔兹双人配合培养学生团结互助的品质。</p> <p><b>2. 复习华尔兹单人组合, 双人华尔兹铜牌组合第一小节</b></p> <p><b>3. 学习双人华尔兹铜牌组合第二小节(左足并换步、左转):</b></p> <p>(1) 左足并换步</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>(2) 左转 6 步</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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><b>4.跟音乐练习, 分组练习</b></p> <p><b>5.素质练习:</b></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>

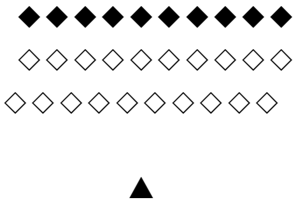
结束部分	10分钟	1、总结回顾课堂内容； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！	组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记			

### (第14次课)

教学内容	1. 复习双人华尔兹铜牌第一、二小节动作 2. 学习双人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	华尔兹双人动作的配合		
教学难点	男女步动作的协调性，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	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集合</b>    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	<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 1、充分做好准备活动,防止伤害事故

		<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>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><b>1.思政元素插入：</b> 通过华尔兹双人配合培养学生团结互助的品质。</p> <p><b>2. 复习华尔兹单人组合，双人华尔兹铜牌组合第一、二小节</b></p> <p><b>3.学习双人华尔兹铜牌组合第三小节（叉型步，造型）：</b> （1）叉形步 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）华尔兹双人造型</p> <p><b>4.跟音乐练习，分组练习</b></p> <p><b>5.素质练习：</b> 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： 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 15 次课)

<b>教学内容</b>		双人华尔兹铜牌组合完整串联练习	
<b>教学目标</b>		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。	
<b>教学重点</b>		华尔兹双人动作的配合	
<b>教学难点</b>		男女步动作的协调性，以及动作方向的准确性	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集合</b>  <b>注意：站队时要快、静、齐。</b> <b>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</b>
准备部分	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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><b>1.思政元素插入：</b> 通过华尔兹双人配合培养学生团结互助的品质。</p> <p><b>2.复习华尔兹单人组合，双人华尔兹铜牌组合第一、二、三小节</b></p> <p><b>3. 双人华尔兹铜牌组合完整串联练习</b></p> <p><b>4.跟音乐练习，分组练习，分组展示</b></p> <p><b>5.素质练习：</b>          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：</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>
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 16 次课)

教学内容	双人华尔兹铜牌组合完整串联配合音乐练习		
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.学生学习并熟练跟随音乐掌握双人华尔兹铜牌组合</p> <p>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。</p>		
教学重点	华尔兹双人动作的配合，动作跟音乐节奏的配合		
教学难点	男女步动作的协调性，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	<p><b>课堂常规</b></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><b>组织队形：</b>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><b>注意：</b>站队时要快、静、齐。</p> <p><b>要求：</b>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><b>一、一般性准备活动</b></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><b>组织教法：</b></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><b>要求：</b></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><b>1.思政元素插入：</b> 通过华尔兹双人配合培养学生团结互助的品质。</p> <p><b>2.复习华尔兹单人组合，双人华尔兹铜牌组合完整串联练习</b></p> <p><b>3.跟音乐练习，分组练习，分组展示</b></p> <p><b>4.素质练习：</b>          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；</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 17 次课）

教学内容	<p>1. 复习单人三级组合、双人华尔兹铜牌组合</p> <p>2. 身体素质练习</p>
------	---

<b>教学目标</b>		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。	
<b>教学重点</b>		华尔兹双人动作的配合，动作跟音乐节奏的配合	
<b>教学难点</b>		男女步动作的协调性，以及动作方向的准确性	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集合</b>  ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇  ▲  <b>注意：站队时要快、静、齐。</b> <b>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</b>
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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><b>1.思政元素插入:</b> 通过华尔兹双人配合培养学生团结互助的品质。</p> <p><b>2.复习华尔兹单人组合, 双人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</b></p> <p><b>3.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</b></p> <p><b>4.素质练习:</b>          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.优生展示与互评 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 18 次课)

教学内容	单人三级组合、组合双人华尔兹铜牌组合考核
------	----------------------

<b>教学目标</b>		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.学生能够配合音乐节奏完成单人/双人华尔兹组合 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。	
<b>教学重点</b>		华尔兹双人动作的配合，动作跟音乐节奏的配合	
<b>教学难点</b>		男女步动作的协调性，以及动作方向的准确性	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集合</b>    <b>注意：站队时要快、静、齐。</b> <b>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</b>
准备部分	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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	<b>1.思政元素插入：</b> 通过华尔兹双人配合培养学生团结互助的品质。  <b>2.按考核标准分组考核</b>	<b>组织教法：</b>  小组考核、（4-6人一组）和单人考核、（个人竞技比赛形式）两种方式结合考核。（背号挂在跨间）

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			