



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业 体育教育

班级 251、252

课程 健美操

学时 64

任课教师 连波杰、张策

揭阳职业技术学院体育教育教研室

(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	
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		学习健美操成套组合一第一段动作	
教学目标		1. 掌握健美操成套组合一第一段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第一段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。
		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、健美操成套组合一第一段： 教师先展示完整的健美操组合第一段，配合音乐，动作到位流畅。	一、组织教法： 分组合作练习： 将学生分成两组，进行互相观摩与练习。每组根据节拍完整表演第一段动作，另一组观察，并

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>学生认真观察，注意动作的关键点。</p> <p>分解教学：</p> <p>将动作分为三个小节进行教学：</p> <p>第一小节：基本手臂摆动动作，举过头顶，左右摆动。教师强调动作的高度和手臂的伸展。</p> <p>第二小节：配合步伐的前后移动，学生需要注意腿部与手臂动作的协调性。</p> <p>第三小节：原地转身，注意转身时的平衡和节奏感。</p>	<p>互相给予反馈。</p> <p>教师巡视指导：教师巡视各组，针对不同问题给出纠正意见和指导。</p> <p>易犯错误： 学生动作的准确性，教师要及时帮扶解决。</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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4次课)

教学内容		1. 复习健美操成套组合一第一段动作 2. 学习健美操成套组合一第二段动作	
教学目标		1. 学生能够准确复习和巩固健美操成套组合一的第一段动作。 2. 学生能够掌握健美操成套组合一的第二段动作，并能够在节拍中完整地做出这些动作。	
课程思政元素		培养学生对健美操的兴趣，增强团队合作意识和协调能力。	
教学重点		1. 复习和巩固第一段动作。 2. 学习第二段动作的正确姿势与节奏感。	
教学难点		1. 第二段动作的连续性与流畅性。 2. 学生对节奏的把握。	
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、回顾与示范</p> <p>教师带领学生回顾健美操成套组合一的第一段动作，边讲解动作要领边示范。</p> <p>二、学习第二段动作：</p> <p>动作讲解与示范</p> <p>教师分解动作，逐步讲解第二段的动作要领，包括手部、脚部的动作以及身体的转动与平衡。</p> <p>每个动作讲解后，教师进行示范，学生观察。</p>	<p>一、组织教法：</p> <p>学生跟随教师的口令进行集体练习，并分组进行展示。</p> <p>教师针对学生表现出的共性问题进行纠正，并对个别学生进行个别指导。</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>二、组织教法：</p> <p>分步练习</p> <p>学生分段练习每个动作，教师巡回指导，帮助学生纠正错误动作。</p> <p>连贯练习</p> <p>在学生初步掌握单个动作后，教师带领学生进行连贯练习，将各个动作连接起来。</p> <p>强调动作与动作之间的衔接流畅性和节奏的把握。</p> <p>音乐结合练习</p> <p>将第二段动作与音乐结合，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>
结束部分	10分钟	<ol style="list-style-type: none"> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！ 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记	指出学生在练习中的进步，表扬积极参与的学生。		

(第5次课)

教学内容		1. 复习健美操成套组合一第二段动作 2. 学习健美操成套组合一第三段动作	
教学目标		1. 学习并复习健美操成套组合一的第二段和第三段动作。	
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. 复习和巩固第二、三段动作。 2. 学习第二、三段动作的正确手位、脚位	
教学难点		1. 第二、三段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>

(第6次课)

教学内容		1. 复习健美操成套组合一第三段动作 2. 学习健美操成套组合一第四段动作	
教学目标		1. 掌握健美操成套组合一的第三段和第四段动作。 2. 理解动作之间的衔接和节奏变化。	
课程思政元素		1. 激发学生对健美操的兴趣和参与热情，培养自信心。 2. 通过动作练习促进身体的协调性和灵活性，增强身体素质。	
教学重点		1. 重点掌握第三段与第四段的动作及其组合形式。 2. 掌握动作之间的流畅衔接和节奏感。	
教学难点		1. 第三段与第四段动作的节奏控制与力量的均衡表现。 2. 动作的精确性和整体流畅性。	
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> <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、教师示范：</p> <p>完整演示健美操成套组合一的第三段动作，强调动作的流畅性和力量控制。</p> <p>讲解每个动作的要点及动作衔接方式，例如手臂的摆动轨迹、身体重心的转移等。</p> <p>二、学习第四段动作</p> <p>教师示范与讲解：</p> <p>教师示范第四段动作，分解讲解每个动作要点。</p> <p>例如：开场时手臂摆动位置与脚步移动与上肢动作的协调。</p> <p>强调动作的姿态要求：手臂的线条要明确，摆动要有节奏感。</p> <p>讲解动作之间的衔接方式，如何从第三段顺畅过渡到第四段。</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，完整练习第三段动作。</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>二、组织教法：</p> <p>1. 按动作顺序分段进行学习，每一段动作教师细致讲解，并带领学生慢速练习。</p> <p>每完成一小段，进行反复练习以确保动作准确。</p> <p>2. 学生自主练习：</p> <p>在教师口令指导下，学生自主组合完整的第四段动作。</p> <p>3. 集体展示</p> <p>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。</p> <p>教师巡视并及时纠正错误，帮助学生掌握每个细节。</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	学生在练习过程中是否表现出合作意识？如何提升团队合作的效果？		

(第7次课)

教学内容		1. 复习健美操成套组合一的第四段动作 2. 柔韧素质练习	
教学目标		1. 掌握并复习健美操成套组合一的第四段动作。 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. 提高学生对于体育锻炼的积极性，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、四段的动作要领与节奏。 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> <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、基础复习与分解动作练习</p> <p>内容：复习健美操成套组合一的第四段。</p> <p>分解动作复习：</p> <p>复习：逐个分解动作，强调手臂动作的方向、力度，以及与脚步的协调性。</p> <p>分解重点：手臂的摆动方向要明确，身体转向与手臂摆动的时间要同步。</p> <p>第四段复习：逐个分解动作，重点是跳跃与地面动作的流畅衔接。</p> <p>分解重点：动作的连贯性和下肢力量的运用。</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>
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8次课)

教学内容		1. 学习健美操成套组合一第五段动作 2. 耐力素质练习	
教学目标		1. 掌握健美操成套组合一第五段动作，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一第五段动作。 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、分解教学</p> <p>教师先示范健美操成套组合一第五段动作，并逐步讲解每个动作的要领与注意事项。</p> <p>例如： 右手持做上挥，左手下摆，脚步随着音乐节奏跳跃。动作组合的顺序为：开合跳→上挥→交叉手→旋转步→结束式。</p> <p>二、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9次课)

教学内容		1. 复习健美操成套组合一第五段动作 2. 学习健美操成套组合一第六段动作	
教学目标		1. 复习第五段动作，确保学生掌握该段的动作细节。 2. 学习第六段动作，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. 正确掌握第六段的动作细节。 2. 学生能够连贯、流畅地完成第五段和第六段的动作。	
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、复习分解教学</p> <p>分解动作：教师带领学生逐步回顾第五段动作，特别是手臂的挥动、步伐的调整。</p> <p>重点讲解：强调第五段动作中的节奏变化和手脚配合，纠正可能存在的错误动作。</p> <p>二、学习第六段动作</p> <p>示范教学：教师完整示范第六段动作，并结合音乐，让学生了解整体动作的节奏与结构。</p> <p>分解教学：将第六段动作拆解为几部分进行教学，具体包括：</p> <p>手臂动作：手臂摆动轨迹，如上挥、侧摆、前指等。</p> <p>步伐动作：配合手臂的步伐变化，包含原地踏步、侧步移动和转身等动作。</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>	<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 style="text-align: center;">课后小记</p>	<p>学生对第五段的掌握情况？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 10 次课)

教学内容		1. 复习健美操成套组合一第六段动作 2. 学习健美操成套组合一第七段动作	
教学目标		1. 复习第六段动作，学习第七段动作，帮助学生掌握健美操基本动作。 2. 通过分解练习和完整练习，提高学生对动作节奏和协调性的掌握。	
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. 第七段新动作的学习，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>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、复习分解教学</p> <p>老师首先带领学生回顾第六段的主要动作。</p> <p>强调动作的基本要领：手臂的伸展角度、身体重心的变化、脚步移动的步伐。</p> <p>分解讲解：</p> <p>按顺序将第六段动作分解讲解，包括手臂的上挥、下拉，脚步的侧移，蹲身、转身等关键动作。</p> <p>二、学习第七段动作</p> <p>学习内容：</p> <p>老师完整示范第七段动作，播放一次完整音乐，让学生感受动作与音乐的结合。</p> <p>分解动作讲解：</p> <p>逐个分解每个动作，学生跟随老师一起练习。</p> <p>分解动作练习数次后，逐步加快节奏，最后结合音乐进行连贯练习。</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>
<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>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 11 次课)

教学内容		1. 复习健美操成套组合一第七段动作 2. 学习健美操成套组合一第八段动作	
教学目标		1. 复习并掌握第七段的动作，提高学生对动作组合的熟悉度。 2. 学习第八段动作，培养学生的协调性和节奏感，掌握动作要领。	
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. 第七段和第八段动作的衔接、节奏感和整齐度。	
教学难点		1. 第八段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、复习分解教学</p> <p>教师讲解：</p> <p>复习上节课学习的第七段动作，简要回顾动作要点与注意事项。</p> <p>强调动作的节奏感与手脚的协调性，确保每个学生都能跟上动作。</p> <p>分解示范：</p> <p>教师逐步分解第七段的动作，细化每个动作的细节，如手臂和脚步的摆放位置。</p> <p>指导学生在做动作时高度与摆动的幅度，确保动作一致性和美观性。</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>讲解第七段与第八段的衔接，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>学生对第八段动作的接受情况如何，是否需要更多的分解与练习。</p> <p>第七段与第八段衔接的流畅度如何，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 12 次课)

教学内容		1. 复习健美操成套组合一第八段动作 2. 学习健美操成套组合一第九段动作	
教学目标		1. 学生能够记住并复习第八段的动作要点，掌握第九段的新动作。 2. 提高学生的协调性和动作表现力，增强节奏感及健美操基本技术。	
课程思政元素		1. 通过学习和合作，增强学生的团队意识与集体荣誉感，培养积极向上的运动态度。	
教学重点		1. 复习第八段的节奏与动作流畅性。 2. 学习第九段的动作细节，掌握每个动作的要点和衔接。	
教学难点		1. 第八段动作的节奏掌握与流畅性提高。 2. 第九段新动作的技术难度，动作幅度的协调性。	
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>

			<p>逐步配合动作进行练习。</p> <p>3. 动作衔接与整段练习 完整衔接第九段动作，配合音乐进行完整练习。</p> <p>注意事项： 进行现场指导与纠正，帮助学生掌握动作的流畅性和节奏感。</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>学生表现：学生对第八段的掌握情况如何，是否有明显进步？</p> <p>教学策略：第九段的新动作讲解是否清晰，学生是否能够流畅完成？</p> <p>改进建议：根据课堂上学生的反馈，调整下节课的动作难点讲解或练习节奏。</p>	

(第 13 次课)

教学内容		1. 复习健美操成套组合动作 2. 力量素质练习	
教学目标		1. 复习并掌握健美操成套组合的基本动作与连接技巧，确保动作的连贯性和协调性。 2. 提高学生力量素质，为健美操中动作的执行提供力量支持。	
课程思政元素		1. 培养学生的团队协作意识和自信心，增强参与集体活动的积极性。	
教学重点		1. 健美操动作的准确性、连贯性和节奏感。 2. 力量素质练习中的核心力量和下肢力量训练。	
教学难点		1. 动作的连贯性及节奏掌握，确保动作流畅不生硬。 2. 力量素质训练中保持正确的姿势和动作标准，避免运动损伤。	
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 style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、分解动作复习</p> <p>组合一：基本手部动作</p> <p>重点练习手部动作的力度和方向控制。</p> <p>结合脚步的转动和方向变化，确保的动作与步伐同步。</p> <p>组合二：跳跃与转身动作结合（4分钟）：</p> <p>强调跳跃的高度与力度，转身时的摆动与身体的协调性。</p> <p>强调在快速动作之间保持动作的连贯性和姿态的美感。</p> <p>组合三：地面动作与站立动作连接</p> <p>练习从蹲姿、跪姿等地面动作顺利过渡到站立，并保持动作的节奏感和姿势的优美。</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</p> <p>仰卧举腿</p>	<p>一、组织教法：</p> <p>1. 第一次完整演示</p> <p>教师带领学生以慢速进行完整的成套动作，强调每个细节，纠正动作中的错误。</p> <p>随着音乐的节奏，逐步提升动作速度和协调性。</p> <p>2. 第二次成套练习</p> <p>学生分小组进行成套动作练习，教师在场指导，确保每个组的动作一致且协调流畅。</p> <p>鼓励学生相互配合，确保成套动作的整体性，强调队形变化和同步性。</p> <p>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</p> <p>弓步蹲</p> <p>上肢力量训练：</p> <p>俯卧撑</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 14 次课)

教学内容		学生自编动作组合队形，教师随堂指导	
教学目标		1. 学生能够掌握健美操的基本动作与队形变化； 2. 学生能够自行创编并展示一个完整的健美操组合队形。	
课程思政元素		1. 培养学生的团队合作精神和自信心； 2. 增强学生的集体荣誉感，体验运动带来的快乐。	
教学重点		1. 学生如何运用已学的健美操动作进行队形创编。	
教学难点		1. 各个小组如何协调一致，创编出有层次感且流畅的组合队形。	
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、教师示范</p> <p>教师示范一个简短的队形组合，边做边讲解如何将动作与队形结合，如何协调队员间的配合。</p> <p>强调团队合作的重要性，指出创编过程中应注意动作的同步性和队形的流畅过渡。</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： 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. 学生自编练习</p> <p>分组创编：学生自由分组，每组 4-6 人，开始创编自己的组合队形。教师巡回指导，帮助学生解决动作或队形设计上的难题。</p> <p>教师指导要点：</p> <p>每组动作要有一定的变化与层次感；</p> <p>队形变换要流畅，避免生硬；</p> <p>动作与音乐的节奏要配合一致；</p> <p>确保每位组员在队形变化中都有展现的机会。</p> <p>2. 小组展示与互评</p> <p>每组依次上场展示自己创编的组合，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、队形变化的协调性等。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	<ol style="list-style-type: none"> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！ 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记		<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 15 次课)

教学内容		学生自编动作组合队形，教师随堂指导	
教学目标		1. 学生能够回顾并掌握健美操的基础动作，如摆臂、转体、蹲跳等； 2. 能够运用所学动作创编出一套完整的健美操，并能够熟练演示，展示动作与队形的结合。	
课程思政元素		1. 通过集体创编和展示，增强学生的自信心、团队荣誉感及成就感； 2. 引导学生通过运动和创编，感受集体运动的乐趣，培养积极向上的运动态度。	
教学重点		1. 指导学生如何运用已掌握的健美操动作，创编出富有创意且和谐的队形变换。	
教学难点		1. 各小组如何有效地分工合作，做到动作与队形变化的自然过渡，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：教师示范一个简短的健美操组合队形，展示动作如何与队形配合，并说明如何通过简单的队形变化（如分合、纵横队形转换等）丰富表演层次感。</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. 分组创编：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自主设计。教师巡回指导，观察每组的讨论与排练，适时给予建议。</p> <p>2. 创编指导要点：</p> <p>层次感：队形应有高低、远近等层次变化，避免单调重复；</p> <p>流畅性：动作与队形的转换应自然，不应突兀，注重过渡部分的衔接；</p> <p>创意表现：鼓励学生在已有基础上进行创新，比如加入跳跃、转圈等变化动作；</p> <p>团队合作：强调每个队员在组合中的角色，确保所有成员都能参与并展现自己。</p> <p>教师个别指导：针对进度较慢或协调性不佳的小组，教师通过提问与建议帮助其调整。如通过改变动作节奏、调整排练队形等方法解决问题。</p> <p>2. 小组展示与互评</p> <p>展示环节：每个小组轮流展示创编成果，其他小组在观摩过程中进行互评，教师鼓励学生关注表演的整体性和创新性。</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>创意的表现如何，动作和队形是否有独特性；</p> <p>动作和队形的配合是否协调、流畅；</p> <p>每个队员的表现是否参与充分，队伍的合作性如何。</p> <p>鼓励创新：对每个小组的亮点给予表扬，并引导他们思考如何进一步优化设计。</p>
<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>	<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 16 次课)

教学内容		学习健美操大众锻炼标准 3 级——组合一（右方向）。	
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（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> <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>一、学习健美操大众锻炼标准 3 级——组合一（右方向）</p>	<p>队形：1、</p> <pre style="text-align: center;"> × × × × × × × × × × × × </pre>

基本部分	60分钟	<p>4 Step touch L形</p> <p>3 Walk Fwd / Bwd + Knee</p> <p>2 Easy walk ↓</p> <p>Easy walk + 4 step knee</p>	<p>2、</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、熟悉成套动作音乐。 2、学习每一八拍动作。 <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。 3、串联四个八拍动作，5-7次。 <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。 4、发现问题，及时纠正。 5、分组表演。 6、集体评议。 <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。 <ul style="list-style-type: none"> 4、动作和音乐协调配合。
------	------	---	---

结束部分	10分钟	<ul 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> <ul style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记		<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 17 次课)

教学内容		学习健美操大众锻炼标准 3 级——组合一（左方向）。	
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（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> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <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、学习健美操大众锻炼标准 3 级——组合一（左方向）</p> <p>4 Step touch L 形</p>	<p>队形：1、</p> <pre style="text-align: center;"> × × × × × × × × × × × × </pre>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p style="text-align: center;">3 Walk Fwd / Bwd + Knee</p> <p style="text-align: center;">2 Easy walk ↓</p> <p style="text-align: center;">Easy walk + Step knee</p>	<div style="text-align: center;">▲</div> <p>2、</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td> </tr> <tr> <td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td> </tr> </table> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> ▲ ▲ </div> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、熟悉成套动作音乐。 2、学习每一八拍动作。 <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。 3、串联四个八拍动作，5-7次。 <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。 4、发现问题，及时纠正。 5、分组表演。 6、集体评议。 <p>教学重点：</p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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。 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×										
×	×	×	×	×	×										

结束部分	10分钟	<ul 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> <ul style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记	<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 18 次课)

教学内容		1. 复习健美操大众锻炼标准 3 级——组合一。 2. 学习健美操大众锻炼标准 3 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>

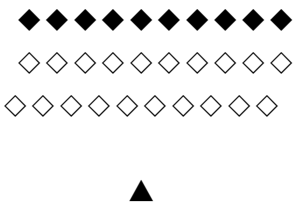
<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>一、复习健美操大众锻炼标准 3 级——组合一</p> <p>4 Step touch L 形</p> <p>3 Walk Fwd / Bwd + Knee</p> <p>2 Easy walk ↓</p> <p>Easy walk↑ + Step knee</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准 3 级——组合二学习组合二（右方向）</p> <p>4 Grapevine □ 形</p> <p>2 Step knee repeater ↙ ↘</p> <p>3 Step touch + Tap side</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>
<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>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？</p>		

(第 19 次课)

教学内容		1. 复习健美操大众锻炼标准 3 级——组合二（右方向）。 2. 学习健美操大众锻炼标准 3 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、学习健美操大众锻炼标准 3 级——组合二学习组合二（右方向）</p> <p>4 Grapevine □ 形</p> <p>2 Step knee repeater ↙ ↘</p> <p>3 Step touch + ↘ Tap side</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准 3 级——组合二学习组合二（左方向）</p> <p>4 Grapevine □ 形</p> <p>2 Step knee repeater ↙ ↘</p> <p>3 Step touch + ↘ Tap side</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	<ol style="list-style-type: none"> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！ 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记	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 20 次课)

教学内容		复习健美操大众锻炼标准 3 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

<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——组合一和组合二</p> <p>组合一</p> <p>4 Step touch L 形</p> <p>3 Walk Fwd / Bwd + Knee</p> <p>2 Easy walk ↓</p> <p>Easy walk ↑ + Step knee</p> <p>组合二</p> <p>4 Grapevine □ 形</p> <p>2 Step knee repeater ↙</p> <p>3 Step touch + Tap side ↘</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 21 次课)

教学内容		1. 学习健美操大众锻炼标准 3 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>

基本部分	60分钟	<p>一、学习健美操大众锻炼标准 3 级——组合三（右方向）</p> <p>2 Mambo ↘ ↙</p> <p>2 Step knee ↓ + 4 Walk (7 点) ↻</p> <p>V step 右转 90 度 + V step</p> <p>4 Step curl (SSD) 分解重点：动作的连贯性和下肢力量的运用。</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>
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 22 次课)

教学内容		1. 学习健美操大众锻炼标准 3 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> <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（右方向）</p> <p>2 Mambo ↘ ↙</p> <p>2 Step knee ↓ + 4 Walk (7 点) ↻</p> <p>V step 右转 90 度 + V step</p> <p>4 Step curl (SSD) 分解重点：动作的连贯性和下肢力量的运用。</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准 3 级——组合三（左方向）</p> <p>2 Mambo ↘ ↙</p> <p>2 Step knee ↓ + 4 Walk (7 点) ↻</p> <p>V step 右转 90 度 + V step</p> <p>4 Step curl (SSD) 分解重点：动作的连贯性和下肢力量的运用。</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 23 次课)

教学内容		1. 复习健美操大众锻炼标准 3 级——组合三。 2. 学习健美操大众锻炼标准 3 级——组合四（右方向）。 3. 耐力素质练习	
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	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

<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</p> <p>2 Mambo ↘ ↙</p> <p>2 Step knee ↓ + 4 Walk (7 点) ↻</p> <p>V step 右转 90 度 + V step</p> <p>4 Step curl (SSD)</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准 3 级——组合四（右方向）</p> <p>4 Pony ↓ ↑</p> <p>2 Step jump side Fwd/Bwd Mambo</p> <p>2 Flick repeater</p> <p>Hop Bwd Mambo + 2 Step touch</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>
<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 24 次课)

教学内容		1. 复习健美操大众锻炼标准 3 级——组合四（右方向）。 2. 学习健美操大众锻炼标准 3 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	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 3 级——组合四（右方向）</p> <p>4 Pony ↓↑ 2 Step jump side Fwd/Bwd Mambo 2 Flick repeater Hop Bwd Mambo + 2 Step touch</p> <p>二、学习健美操大众锻炼标准 3 级——组合四（左方向）</p> <p>4 Pony ↓↑ 2 Step jump side Fwd/Bwd Mambo 2 Flick repeater Hop Bwd Mambo + 2 Step touch</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） 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 25 次课)

教学内容		1. 复习健美操大众锻炼标准 3 级——组合三和组合四。	
教学目标		1. 复习健美操大众锻炼标准 3 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——组合三和组合四</p> <p>组合三</p> <p>2 Mambo ↘ ↙</p> <p>2 Step knee ↓ + 4 Walk (7点) ↻</p> <p>V step 右转90度 + V step</p> <p>4 Step curl (SSD)</p> <p>组合四</p> <p>4 Pony ↓ ↑</p> <p>2 Step jump side Fwd/Bwd Mambo</p> <p>2 Flick repeater</p> <p>Hop Bwd Mambo + 2 Step touch</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；</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>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 26 次课)

教学内容		1. 学习健美操大众锻炼标准 3 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 3 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、学习健美操大众锻炼标准3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 27 次课)

教学内容		1. 复习健美操大众锻炼标准 3 级成套动作。	
教学目标		1. 复习并掌 3 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;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 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。 </pre>
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级成套动作</p> <p>组合一</p> <p>4 Step touch L形</p> <p>3 Walk Fwd / Bwd + Knee</p> <p>2 Easy walk ↓</p> <p>Easy walk ↑ + Step knee</p> <p>组合二</p> <p>4 Grapevine □形</p> <p>2 Step knee repeater ↙ ↘</p> <p>3 Step touch ↗ ↘ + Tap side</p> <p>组合三</p> <p>2 Mambo ↘ ↙</p> <p>2 Step knee ↓ + 4 Walk (7点) ↻</p> <p>V step 右转90度 + V step</p> <p>4 Step curl (SSD)</p> <p>组合四</p> <p>4 Pony ↓ ↑</p> <p>2 Step jump side Fwd/Bwd Mambo</p> <p>2 Flick repeater</p> <p>Hop Bwd Mambo + 2 Step touch</p> <p>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>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>
---	---	---	--

		讲解成套与地面动作的衔接，确保过渡自然流畅。	<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，并与音乐节拍结合练习，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；</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 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 28 次课)

教学内容		1. 复习健美操大众锻炼标准 1 级成套动作。 2. 复习健美操大众锻炼标准 3 级成套动作。	
教学目标		1. 复习并掌 1、3 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 1 级成套动作</p> <p>二、复习健美操大众锻炼标准 3 级成套动作</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 29 次课)

教学内容		学习健美操教学方法	
教学目标		1、通过讲授，使学生初步了解健美操教学任务与特点和健美操课的类型、结构与教学方法。 2、通过讲授，使学生了解健美操课中引起运动损伤的原因和健美操课中不适宜做的动作。	
课程思政元素		1. 通过学习和合作，增强学生的团队意识与集体荣誉感，培养积极向上的运动态度。	
教学重点		健美操课的类型、结构。	
教学难点		健美操教学方法。	
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、健美操教学任务与特点</p> <p>(一) 健美操教学任务</p> <p>1、掌握与运用知识、技术、发展技能</p> <p>2、全面发展身体素质</p> <p>3、完善体形，培养正确的姿态</p> <p>4、进行审美教育</p> <p>5、培养能力</p> <p>(二) 健美操教学特点</p> <p>1、教学内容丰富，信息来源广泛，练习的可变性强</p> <p>2、在反复的练习中健康体魄，培养正确的姿态</p> <p>3、健美操教学中运动负荷的安排有明显的健身功效</p> <p>4、创造性的思维活动与实践活动紧密结合</p>	<p style="text-align: center;">讲授</p> <p style="text-align: center;">多媒体演示</p> <p>提问、讨论</p>

		5、健美操教学具有相应的美育目标	
基本部分	60分钟	<p>二、健美操课的类型、结构与教学方法</p> <p>(一) 健美操课的类型</p> <p>1、学校健美操课</p> <p>(1) 理论课</p> <p>(2) 实践课</p> <p>2、健身房健美操课</p> <p>(1) 一般课型</p> <p>(2) 特殊级型</p> <p>(二) 健美操课的结构</p> <p>1、学校健美操课的结构</p> <p>(1) 准备部分</p> <p>(2) 基本部分</p> <p>(3) 结束部分</p> <p>2、健身房健美操课的结构</p> <p>(1) 三段式结构</p> <p>(2) 四段式结构</p> <p>(3) 五段式结构</p> <p>(三) 健美操教学方法</p> <p>1、线性渐进教学法</p> <p>2、金子塔教学法</p> <p>3、递加教学法</p> <p>4、连接教学法</p> <p>5、过渡动作教学法</p> <p>6、分解变化教学法</p>	<p>讲授</p> <p>多媒体演示</p> <p>提问、讨论</p>
		<p>三、健美操课的安全考虑</p> <p>(一) 健美操课中引起运动损伤的原因</p> <p>1、在没有弹性的地面上练习</p> <p>2、使用不符合常规要求的运动鞋</p> <p>3、进展过快，身体素质跟不上动作技术和运动负荷的要求</p> <p>4、错误的技术和身体姿态</p> <p>5、肌肉力量不足或肌肉组织发展不平衡</p> <p>6、柔韧性差</p> <p>7、准备活动不充足</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>
结束部分	10分钟		

	<p>8、动作设计的影响</p> <p>(二) 健美操课中不适宜做的动作</p> <p>1、头颈部</p> <p>(1) 快速或猛烈的头部动作</p> <p>(2) 头部过度后仰</p> <p>(3) 头绕环</p> <p>2、躯干</p> <p>(1) 过度背伸</p> <p>(2) 过度后屈</p> <p>(3) 过度侧屈</p> <p>(4) 直腿腹肌练习</p> <p>3、膝关节</p> <p>(1) 膝盖深度弯曲小于 90 度</p> <p>(2) 膝关节不正常位置</p>	
<p>课后小记</p>	<p>1、如何理解健美操教学特点?</p> <p>2、健美操课中引起运动损伤的原因是什么?</p>	

(第 30 次课)

教学内容		1. 复习健美操成套组合动作 2. 力量素质练习	
教学目标		1. 复习并掌握健美操成套组合的基本动作与连接技巧，确保动作的连贯性和协调性。 2. 提高学生力量素质，为健美操中动作的执行提供力量支持。	
课程思政元素		1. 培养学生的团队协作意识和自信心，增强参与集体活动的积极性。	
教学重点		1. 健美操动作的准确性、连贯性和节奏感。 2. 力量素质练习中的核心力量和下肢力量训练。	
教学难点		1. 动作的连贯性及节奏掌握，确保动作流畅不生硬。 2. 力量素质训练中保持正确的姿势和动作标准，避免运动损伤。	
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、分解动作复习</p> <p>组合一：基本手部动作</p> <p>重点练习手部动作的力度和方向控制。</p> <p>结合脚步的转动和方向变化，确保的动作与步伐同步。</p> <p>组合二：跳跃与转身动作结合（4分钟）：</p> <p>强调跳跃的高度与力度，转身时的摆动与身体的协调性。</p> <p>强调在快速动作之间保持动作的连贯性和姿态的美感。</p> <p>组合三：地面动作与站立动作连接</p> <p>练习从蹲姿、跪姿等地面动作顺利过渡到站立，并保持动作的节奏感和姿势的优美。</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</p> <p>仰卧举腿</p>	<p>一、组织教法：</p> <p>1. 第一次完整演示</p> <p>教师带领学生以慢速进行完整的成套动作，强调每个细节，纠正动作中的错误。</p> <p>随着音乐的节奏，逐步提升动作速度和协调性。</p> <p>2. 第二次成套练习</p> <p>学生分小组进行成套动作练习，教师在场指导，确保每个组的动作一致且协调流畅。</p> <p>鼓励学生相互配合，确保成套动作的整体性，强调队形变化和同步性。</p> <p>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</p> <p>弓步蹲</p> <p>上肢力量训练：</p> <p>俯卧撑</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	<ol style="list-style-type: none"> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； 3、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！ 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。
课后小记		<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 31 次课)

教学内容		考试	
教学目标		考察学生健美操成套动作的掌握情况	
课程思政元素		1. 通过集体创编和展示, 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>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	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 32 次课)

教学内容		考试	
教学目标		考察学生健美操成套动作的掌握情况	
课程思政元素		1. 通过集体创编和展示，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	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？		