

哈尔滨城市职业学院

教学教案

2021-2022 学年第 二 学期

教师姓名： 雷馨茹

课程名称： 健美操

授课班级： 19 护理 1

哈尔滨城市职业学院制

《健美操》课程

教 案

授课题目	健美操《我们都是追梦人》组合第一段		授课时间长度	45分钟
授课类型	新授课	授课对象	19 护理 1	
教学目标	知识目标	1、通过学习，使学生了解健美操《我们都是追梦人》组合的风格特点 2、掌握6组基本动作		
	能力目标	提高学生跳跃动作时腿部的灵活性以及心肺耐力，塑造健美形体。。		
	情感目标	通过课堂中的训练提高学生的身体素质，创设“我健康，我快乐”的学习氛围，培养自信心使学生在在学习动作的过程中感受到快乐和健康。		
教学重点	使学生标准的完成并掌握六组健美操基本动作			
教学难点	绕手v字步动作			
教学方法分析	<p>本节课教师采用口传身授法、个别辅导法进行课堂教学，教师清晰的讲授和标准的示范本节课组合动作，让学生直观了解到这六组基本动作的结构并对本节课所学内容有更深入的理解。学生学习动作并突出重点动作，分组按要求反复练习互相分享意见集思广益、互帮互助，教师给予适当的引导和指导，从而突破难点，解决难点。</p>			
	教学方式： <input checked="" type="checkbox"/> 讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 探究 <input type="checkbox"/> 问答 <input type="checkbox"/> 实验 <input type="checkbox"/> 演示 <input checked="" type="checkbox"/> 练习 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>			
教学手段分析				
	教学手段： <input type="checkbox"/> 板书 <input type="checkbox"/> 多媒体 <input type="checkbox"/> 模型 <input type="checkbox"/> 实物 <input type="checkbox"/> 标本 <input type="checkbox"/> 挂图 <input type="checkbox"/> 音像 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>			
教学步骤设计				
步骤时间	主要任务	教师活动	学生活动	目的意图
第一步 (3分钟)	组织教学	检查学生出勤、仪容仪表。	整队、师生问好。	查看学生仪态为上课做准备
第二步 (17分钟)	讲授新课	1、介绍本节课内容 2、多媒体引入 3、教师示范所学内容	学生带着教师所提出的问题观看教师示范本课基本动作	教师标准示范，学生带着问题观看，让学生主动参与，直观了解到本节课内容。

<p>第三步 (15分钟)</p>	<p>学习基本动作</p>	<p>讲授本节课所学基本动作： 1、摆臂踏步 2、旁点步 3、开合跳 4、绕手v字步 5、后吸腿跳 6、交叉旁挪步</p>	<p>集体学习基本动作</p>	<p>教师强调动作要领，通过讲授使学生学会本节课基本动作，从而达到教学目标</p>
<p>第四步 (7分钟)</p>	<p>巩固练习</p>	<p>集体练习：教师带领学生集体合音乐，巩固本节课所学知识。</p>	<p>分组展示：学生分组进行展示，教师指出优缺点，同学们互相观看，互相学习，取长补短。</p>	<p>教师带领集体练习，学生分组展示，学生互相点评，最后教师补充，从而再次突出重点、突破难点。</p>
<p>第五步 (3分钟)</p>	<p>课堂小结及作业</p>	<p>教师总结本节课学习内容和健美操的特点、风格以及学生本节课的掌握情况，并布置课后作业。</p>	<p>课后分组练习，要求能够动作规范、节奏准确、风格准确、优美的完成组合。</p>	<p>通过教师总结及课后练习，巩固了本节课所学知识</p>
<p>内容讲解</p>				
<p>一、 介绍本节课内容</p> <p>本节课的学习内容是全身律动《我们都是追梦人》组合的第一段，需要学生在学会六组基本动作的同时富有表现力的完成组合</p> <p>二、学习基本动作</p> <p>健美操《我们都是追梦人》第一段动作分解</p> <p>准备动作：双脚并住，双手贴于大腿两侧正部位准备</p>				

- 1X8 摆臂踏步

两脚交替，不间断地做屈膝上提，然后踏地的动作。包括脚尖不离地的踏步、脚离地的踏步、高抬腿的大幅度的踏步（左脚起使，右脚跟上连续8次）

- 1X8 旁点步

1-2 拍一腿稍屈膝踏步另一腿脚尖带动向旁点脚（右脚起使，左脚跟上两一个八拍连续作四次）3-4拍动作同 1-2 拍但方向相反

- 2X8 开合跳：并腿跳至开立，分腿跳至并立

分腿时，两腿自然外开，膝关节沿脚尖方向弯曲；跳起与落地时，屈膝缓冲

两拍一次重复 8 次（四个不加手，四个加手臂动作）

- 2x8 绕手 v 字步

一脚向斜前方迈一步，另一脚随之向另一斜前方迈一步，成两脚开立，屈膝，然后在依次 退回原位。技术要点：两腿膝、踝关节始终保持弹动状态，分开后成分腿半蹲，重心在两腿之间（四拍一次，共四次两次不加手，两次加手）

- 2X8 后踢腿跳：

两脚交替有短暂腾空过程（类似跑步），小腿向后屈。要求：髌和膝在一条线上，小腿叠于大腿，两拍一次，左脚起始右脚跟上两面动作相同，一个八拍作 6 次（四快两慢，重复 2 遍）

- 2x8 交叉旁挪步

一拍右脚向旁迈大步、二拍左脚后撤至右斜后方，三拍右脚继续旁迈，四拍左脚收回至正部位，反

面动作相同但方向相反（四拍一次，右脚起始，左边跟上，两个八拍共做四次）

三、 巩固与小结

- 1、 **集体合音乐**教师带领学生集体合音乐并**分组展示**，巩固本节课所学知识（学生练习结束进行检查，学生查节奏进行展示，教师指出优缺点，同学们互相观看并提出意见）
- 2、 师生共同总结本课学习内容和健美操的特点、风格以及学生本节课的掌握情况

四、 布置作业

课后按寝室分组练习本节课所学基本动作，要求能够动作规范、节奏准确、风格准确、表情优美的完成组合

板书设计

教学反思

本节课是健美操组合《我们都是追梦人》组合的第一课，在课堂上运用了教法和学法的辅助，通过本堂课的学习 80%的同学能够风格准确、节奏准确，动作规范且优美连贯的完成组合。但还是有20%的同学由于身体协调性交叉完成对不是很理想，在课堂教学中我要继续提高教学质量，还要做好课后辅导工作，部分学生缺乏自控能力针对这种问题就要抓好学生的思想教育，并使这一工作贯彻到对学生的学习指导中去，还要做好对学生学习的辅导和帮助工作，尤其在后进生的转化上，力争所有同学都能标准且优美的完成健美操组合