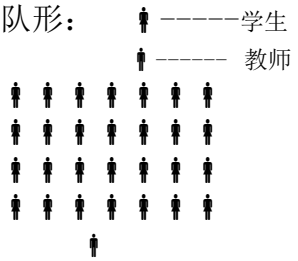
西北师范大学大学体育健美操课教案

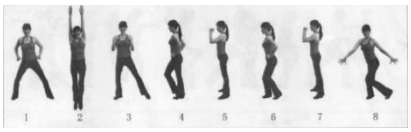
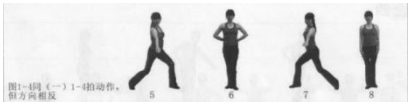
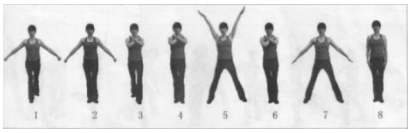
2013—2014 学年度第二学期

周次：第六周　　上课教师：郭忠

班级：2012 级健美操选修班　　人数：34 人　　时间：周四 7,8 节

教学任务	教授第三套全国大众健美操锻炼标准二级规定动作第三部分
教学目标	1.通过教学，使学生熟练掌握健美操动作并能进行配乐练习。 2.让学生积极参与课堂教学，锻炼学生的协调性，培养学生的自信心，加强学生的团队协作意识。

教学过程	教　学　内　容	时间	强度	组织教法与要求
开始部分	**1.课堂常规：** ⑴ 整队集合、师生问好。 ⑵ 宣布本次课的教学内容 ⑶ 检查学生服装、安排见习生。 ⑷ 提出注意事项：注意安全，避免受伤	2、	小	学生按指定地点集合 集合队形：  要求：快、静、齐
准备部分	**1活动身体各关节：** 颈、肩、胸、腰、髋、膝、踝 **2 有氧舞蹈热身部分：** ①向前、后走 3 步吸腿（1*8） ②侧交叉步（1*8） ③半蹲（1*8） ④迈步后点地（1*8） ⑤—⑧同①—④但方向相反 3 柔韧练习 拉伸肩、腰，腿部	8	中	组织队形：体操队形 ○ ⊕ 教法： 1 在音乐伴奏下，老师示范带领学生进行练习。 2.学生在教师的口令指挥下做完成热身活动 要求：动作协调有力、到位。

基本部分	**1.教授第三套全国大众健美操锻炼标准二级规定动作第三部分**  1-4，右脚侧并步跳 step jump，双臂上举， 5-8，右转 90°侧交叉步 grapevine，双臂曲臂自然摆动，第 8 拍，双臂侧下举，上体向左扭转 90°，朝正前方。  1-4，向右侧并步跳 step jump，双臂上举， 5-8，左转 90° 左脚开始侧并步 2 次 2step touch，5-6 右臂前下举，7-8 左臂前下举。 1-4，左脚向前一字步 easy walk fwd，1 双臂肩侧屈，2，双臂下举，3-4 双臂胸前屈。 5-8，依次分并腿 open close，5-6 双臂上举掌心朝前，7-8 双手放膝上。  1-4，向后一字步 easy walk bwd，	21	中	组织队形：体操队形 ○ ⊕ **教法：** ①在音乐伴奏下，教师示范带领学生集体进行练习 ②纠正学生在练习过程中出现错误、不到位动作，并带领学生对重点进行练习。 ③教师针对个别动作不好的学生进行指导纠错 **要求：**动作要熟练、流畅，协调有力、到位。

基 本 部 分	1-2 手侧下举，3-4 胸前交叉。 5-8 依次分并腿 2 次 2open close，双臂经胸前交叉 1 次侧上举，1 次侧下举。 第 5-8 个八拍，动作相同，方向相反。			
	2.全班按 3-6 人分成若干小组进行练习 学习小组是由学生根据班级和宿舍以及学习能力的强弱进行的组合，在平时的健美操学习中，以小组合作学习法进行学习。 **3.全班跟音乐进行练习**	6		**组织教法：** 1. 教师随机抽取小组展示,小组进行队形展示。 2. 其他小组站立场地两侧观看并为表演完成的小组鼓掌鼓励。 3. 教师点评各小组的展示，并表扬表现突出的小组。 组织队形：体操队形 ○ ⊕
结 束 部 分	**1. 放松运动** ① 整理呼吸 ② 手臂波浪 ③ 手臂拉伸 ④ 腰部拉伸 ⑤ 背部拉伸 ⑥ 腿部拉伸 ⑦ 平衡练习 **2.课堂小结** **3.宣布下课** **4.归还器材**	2 1		**教法：**在音乐配合下，教师示范带领学生集体进行练习。 **要求：**动作协调放松，呼吸自然，拉伸到位。 **组织队形：** ○ ⊕ 课后注意事项：适量饮水，运动半小时后进食。