

健美操教案

课题：大众健美操基本步伐



学校：西北师范大学

学院：体育学院

专业：体育教育

班级：2010 级甲班

姓名：王 蕾

学号：201043010135

《大众健美操基本步伐组合》——教案

授课人：王蕾 班级：九年级 人数：14人 时间：40`

教材	1、复习大众健美操基本步伐组合：“V”字步、后交叉步、小马跳、并步跳。 2、学习大众健美操基本步伐:登山步、桑巴步、侧并步、迈步点地。			课 型	复习课	
教 学 目 标	<p>1.运动参与目标：使学生进一步认识和了解健美操所具有的美感和运动价值，并能经常锻炼；通过练习基本步伐，理解它的健身作用。</p> <p>2.运动技能目标：通过健美操基本步伐组合动作的练习，发展学生动作协调性，提高动作节奏感，激发学生兴趣。发展思维和参与相结合的能力，培养学生良好的身体姿态。</p> <p>3.身体健康目标：发展学生速度、灵敏、力量、协调和柔韧等身体素质；达到锻炼身体的功效。</p> <p>4.心理健康与社会适应目标：通过新颖、时尚的教学内容，对学生言语的鼓励等形式，激发学生学习的激情，树立其自信心和对生活得乐趣。培养学生和谐的人际关系。</p>					
教学 重点	巩固提高前节课所学动作 掌握所学新授动作		教学难点	动作与音乐节奏的结合 步伐之间的转换		
课的顺序	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求	时 间	次 数
准 备 部 分	<p>1、课堂常规： 如图 1</p> <p>2、教师宣读本课教学内容：如图 1</p> <p>3、慢跑：沿体操馆慢跑一圈 如图 2</p> <p>4、热身操：(2×8拍) 如图 3 (1) 肩部运动 (2) 腰部运动 (3) 体前屈压腿 (4) 活动膝关节及手腕脚踝</p>	<p>1、文体委员集合整队清查人数。</p> <p>2、师生问好。</p> <p>3、强调安全问题</p> <p>4、检查学生穿着是否合理。</p> <p>5、安排见习生。</p> <p>1、教师宣读本课教学内容：引导学生进入学习状态。 (1)复习健美操基本步伐。 (2)学习大众健美操组合。</p> <p>1、教师带领学生慢跑。</p> <p>1、教师带领成体操队形。(教师镜面示范)</p> <p>2、教师带领学生做徒手操。</p>	<p>1、向老师问好。 要求：注意安全，防止伤害事故发生。</p> <p>1、学生认真听讲。</p> <p>2、遵守课堂秩序。</p> <p>3、依照安排内容顺序集中精力投入练习。</p> <p>1、保持队列队形。 沿体操馆逆时针慢跑。</p> <p>2、学生注意听教师口令。</p> <p>1、成四列横队体操队形</p> <p>2、听教师口令，按动作要求做热身操。</p> <p>3、跟随教师口令进行练习。 要求：动作到位，有力大方，节奏随和。</p>	<p>* : (学生) ▲: (老师)</p> <p>***** ***** ***** *****</p> <p>图 1 ▲</p> <p>要求：1、集合做到快、静、齐。</p> <p style="text-align: center;">←</p> <p>* * * * * * ▲ * * * * * * * * → 图 2</p> <p>* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *</p> <p>图 3 ▲</p>	3 分 钟	1 次
					7 分 钟	1 次

基

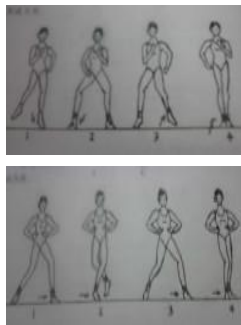
本

部

分

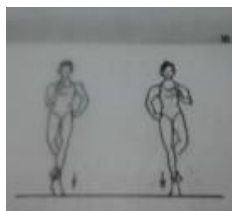
1、复习上节课所学内容：大众健美操基本步伐组合。(4×8)如图4

- (1)v 字步
- (2)后交叉步
- (3)漫步
- (4)小马跳
- (5)点地
- (6)恰恰步



2、学习大众健美操基本步伐 如图5

- (1) 登山步
- (2) 侧并步
- (3) 桑巴步
- (4) 上步点地



登山步



侧并步

3、素质练习 如图6

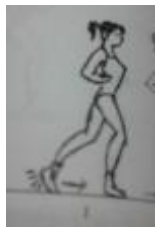
- (1)、踝关节力量练习：小跳 30 个/组
- (2)、腰腹力量练习：仰卧举腿 15 个/组。
- (3)、腿部力量练习 30 次个/组。

- 1、教师采用背面示范在音乐的伴奏下带领学生一起完成复习内容。
- 2、组织学生在音乐的伴奏下独立进行练习。



1、讲解动作要领与练习方法。

- (1) 示范动作，带领学生做动作，让学生熟悉动作、体验动作。
 - (2) 讲解动作要领和注意事项，带领学生由慢到快练习动作。
- 2、组织学生有序的进行练习。
- 3、观察学生动作，强调动作姿态。
- 4、巡回指导学生动作，个别辅导，帮助学生纠正错误动作和掌握动作。



桑巴步 1

1、组织监督学生进行练习。

1、学生在教师的带领下认真复习动作组合。

要求：动作舒展到位、有力度；注意动作与音乐节奏的控制和把握。



1、练习体验动作，与教师示范动作相比较，大胆展示优美姿态。

2、及时改正错误动作，掌握动作的基本技术。

易犯错误：

- 1、动作不到位，幅度小，不舒展。
- 2、动作不协调，步伐转换不及时



桑巴步 2

1、在教师组织下进行素质练习。

要求：素质练习时动作到位，高质量完成练习。



图4 ▲



图5



迈步点地

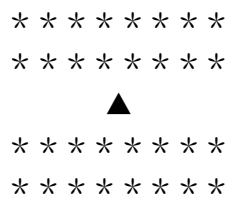


图6

5 分钟

3 次

15 分钟

1 次

6 分钟

1 次

结 束 部 分	1、身心放松：如图 7 (1) 全身放松。 学生相互放松	1、 教师讲解、示范。 2、 师生共同参与。	1、 学生积极参与放 松活动。 2、 积极交流本次课 的收获和感受。	* ▲ 图 7	3 分 钟	1 次
	8、小结。如图 7	1、 教师讲解本次课出 现的问题。 2、 讲解练习不到位的 动作如何纠正。 3、 对做得好的同学给 予鼓励。	1、 学生认真听讲。 2 积极交流本次课的 收获与体会。		1 分 钟	
	9、宣布下课。	1、 安排学生收还器材 2、 师生告别				

预计生理负荷与练习密度				课后记载	
脉 搏 曲 线		全课平均心率			
		115			
		课中最高心率			
		120			
		心率指数			
		练习密度			
		20%—25%			
场地器材	体操馆 录音机	授课时间	40 分钟	教研组长	

《大众健美操基本步伐组合》教学设计

一、设计理念：

皆在落实并推行体育新课程，贯彻“以学生发展为本”的教育理念；树立“健康第一”的指导思想，发展学生个性，开发学生潜能。本课在充分发挥教师主导作用的同时，确立学生的主体地位。在教与学的互动中，使学生在动感的健美操动作组合中体验锻炼的乐趣。激发其主动参与的意识，使学生身心得到全面发展。从中学到健美操的相关知识，掌握科学锻炼身体的方法，培养对健美操的兴趣和终身锻炼意识。

二、教学对象：九年级学生

三、教学内容 1、复习大众健美操基本步伐组合

2、学习大众健美操的基本步伐

四、教学目标：

运动参与目标：使学生进一步认识和了解健美操所具有的美感和运动价值，并能经常锻炼；通过练习基本步伐，理解它的健身作用。

运动技能目标：通过健美操基本步伐组合动作的练习，使学生掌握动作要领和音乐的节奏。培养学生良好的身体姿态，激发学生学习兴趣。

身体健康目标：发展学生速度、灵敏、力量、协调和柔韧等身体素质，达到强身健体，愉悦身心的功效。

心理健康与社会适应目标：通过新颖、时尚的教学内容，对学生言语的鼓励的形式，激发学生学习的激情，树立其自信心和对生活得乐趣。培养学生和谐的人际关系。

五、教材分析：

本节课的主要内容是学习健美操的基本步伐，在健美操学习中基本步伐是占据着相当重要的位置，是健美操动作创编的核心。熟练掌握基本步伐对将来学习健美操高难度动作有着至关重要的作用。本节课所学步伐有登山步、桑巴步、侧并步、迈步点地，其难度较小、易学易会、能够充分提高学生协调性。通过健美操步伐的练习，为学生将来健美操的学习和发展打下良好的基础。从而使学生得到健身、健心、健美、陶冶情操的目的。

六、教材的重点、难点：

重点：1、巩固提高前节课所学的动作“V”字步、后交叉步、小马跳、并步跳。

2、掌握本节课新授教材的动作登山步、桑巴步、侧并步、迈步点地。

难点：1、动作与音乐节奏的结合。

2、步伐之间的转换。

七、学情分析：

水平四九年级学生正处于生长发育高峰期，学生兴趣广泛、好奇心强，女生注重自我美的欣赏和意识增强了，虽然她们喜欢健美操，但对于健美操的认识还处于初级阶段，学生基础条件差异性较大，对教学带来一定的难度。因此，我们根据学生的特点和本节课的特点合理有效的进行施教。

八、教学策略：

1、以教师讲解、示范、领做，学生自主练习的教学模式。

2、以学生为主体，教师为主导，师生互动，共同参与，共同学习，共同探讨，共同评价。但为了更好地让学生适应，教学中，注重以学生实际出发；教学时，采用分解练习法，便于不同运动水平的学生一起学习，在教学方法上采用观看、模仿、示范、讲解、启发、等教学手段，从激发学生兴趣入手，循序渐进，有的放矢，充分挖掘学生潜能，发挥学生的能动性和创造性，促使学生教学目标的达成。

3、培养学生在练习的过程中善于发现自我问题和主动矫正的意识和能力，分别达到不同技能的提升和美的感受与体验。

4、积极运用启发、自主、合作、探究的学习方式，营创民主和谐的课堂氛围。

5、通过鼓励和表扬，培养学生的积极性，提高课堂学习的效益；通过感悟健美操的韵律美，使学生受到美的熏陶；通过积极探究，主动练习，提升健美操的素养，为将后的学习打下基础。

九、教学流程：

准备部分：课堂常规、队列队形练习、热身操练习

基本部分：1、复习大众健美操基本步伐组合：v字步、后交叉步、小马跳、并步跳。

2、学习大众健美操基本步伐：登山步、桑巴步、侧并步、迈步点。

3、素质练习：腰腹力量练习、腿部力量练习、踝关节力量练习。

结束部分：1、身体放松练习：以瑜伽的形式进行肌肉拉伸练习。

2、课堂小结

3、收还器材、宣布下课。

十、预计运动效果与负荷：

通过课的周密计划，采用合理的教法和手段，85%的学生能较好地掌握动作，全面完成教学任务。预计最高心率可达到100—120次/分，平均心率为115次/分，练习密度为20%—25%。

十一、教学器材：体操馆、录音机一台