沈阳体育学院

技术课教案

课 程 名 称：健美操（5）

课 程 类 别：专业课

授 课 院 部：武术与舞蹈学院

授 课 对 象：舞蹈表演专业 2018 级 1 班

总 学 时 数：96 学时

周 授课次数：3 次

总 课 次 数：48 次

授 课 地 点：健美操馆（1）

授 课 教 师：赵雪峰

2020 年 9 月 14 日至 2020 年 12 月 30 日

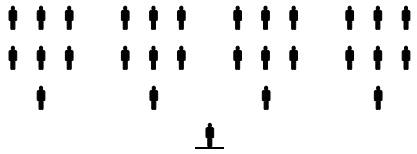
健美操（5） 课程技术课教案

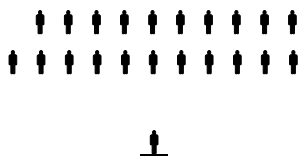
武术与舞蹈学院 2018 级 1 班　　第 4 次课　　2020 年 9 月 21 日

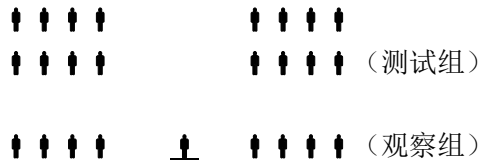
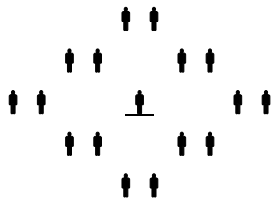
<table>
<tr><td>教材</td><td>花球啦啦操规定动作第二段 5--6*8 拍（2/12）</td><td>教具</td><td>花球 22 对</td></tr>
<tr><td>教学
目标</td><td colspan="3">知识目标：通过花球啦啦操学习，提升学生对啦啦操文化内涵的认知，明确动作完成与自信心的内在联系。
技能目标：学生第一段动作完成质量有所提高，90%学生能配合音乐较好完成第二段新授动作；通过讲授实践，学生具有基本教学组织、示范、讲解和评价能力。
素质目标：通过课程导入环节，激发学生的自信心；通过测试、讲授、练习等环节，激发学生勇于争先的体育精神，使学生养成良好的团队协作意识和自信的心理品质。</td></tr>
<tr><td>课程思政
元素及
实施路径</td><td colspan="3">课程思政元素：自信心
实施路径：
1.在师生问好环节，运用“校训”作为团队口号，让学生建立以校为荣的自豪感和自信心
2.通过课程导入环节，展开课前测试与学生互评，激发学生的自信心展现
3.在教学环节中，通过学生讲授实践、分组练习等手段，培养学生敢于展示、善于表达、勇于纠错的自信心
4.通过课程后测和课后复习检验学生自信心的提升效果</td></tr>
<tr><td>部分</td><td colspan="3">教学内容与组织教法</td></tr>
<tr><td>课前
准备

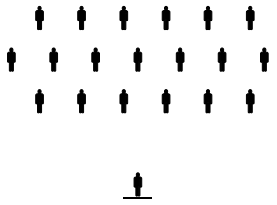
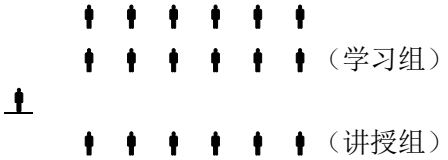
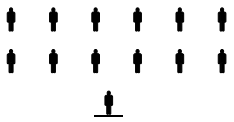
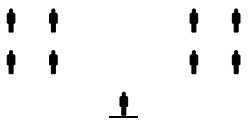
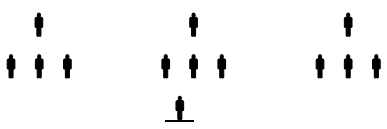
10′</td><td colspan="2">一、课前准备内容
1.学生提前 10 分钟到达课程场地
2.值日组学生负责借阅学习道具
3.值日组学生进行教学场地安全检查，调试多媒体设备
4.学生分组进行一般性热身、练习预习内容，准备课前测

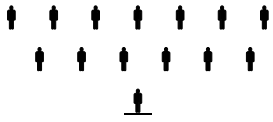
※重点：
1.培养学生养成良好的规矩意识
2.培养学生的责任感</td><td>一、组织形式
（花球摆放）

（练习队形）

二、要求
1.学生将服装、鞋等摆放整齐
2.值日组学生将教学道具摆放整齐
3.值日组学生认真检查场地、多媒体设备等，保证课程顺利进行
4.练习时积极、认真，逐渐进入学习状态</td></tr>
<tr><td>开始
部分

5′</td><td colspan="2">一、课堂常规
1.课代表整队
2.宣布上课
3.“创新式”师生问好(思政环节-建立自信)
团队口号：厚德博学，弘毅致强！
团结拼搏，沈体最棒！
SYTY，GO！GO！GO！
4.宣布本课内容和要求
5.强调学习安全须知
6.点名、安排见习生</td><td>一、组织形式
（集合队形）

二、要求
1.课代表整队规范、快速
2.学生精神饱满，情绪高昂
3.学生团队口号声音洪亮、充满自信</td></tr>
</table>

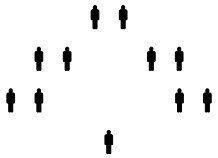
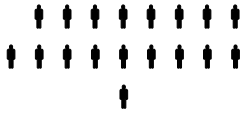
课前测试 10′	**一、课前测试内容** 1.课程导入（思政环节--激发自信心） 实施路径：讲述带队比赛的真实经历，曾经带队参加全国啦啦操比赛，与北京体育大学一对一 PK 赛，我们的队员取得了最终胜利，源于赛前的教练员心理建设和运动员的自我调整，但更重要的是通过刻苦训练的能力积累，从而激发学生的“自信心”，让学生知道没有不可战胜的对手，只有不可战胜的自我。 2.花球啦啦操规定动作第一段 1--4*8 拍 3.花球啦啦操规定动作第二段 5--6*8 拍 4.男生第一段、第二段动作 **※课程导入重点：** 1.激发学生在测试过程中的自信心展现 2.培养学生的团队协作意识和竞争意识 **※测试重点：** 1.第一段 1--4*8 拍动作的熟练性、完成质量和啦啦操技术的运用 2.第二段 5--6*8 拍动作的掌握程度 3.男生对第一段、第二段动作的熟练性	**一、组织形式** （测试队形）  （测试组） （观察组） **二、教学方法** 1.测试法：两组学生同时进行第一段、第二段动作课前测试 2.观察法：另外两组学生按照对应的测试组进行观察、记录 3.评价法：观察组分别对测试组学生进行评价，教师对所有测试学生进行综合评价 **三、要求** 1.测试组学生态度端正，动作规范 2.观察组学生注意力集中、认真记录，并作出准确的客观评价 3.学生对组间互评和教师评价虚心接受，并对自身存在问题产生思考
准备部分 10′	**★专项准备活动** **一、下肢及腰腹核心（4′）** 1.前后弓步--4×8 拍（新授内容所需） 2.左、右弓步--4×8 拍（新授内容所需） 3.仰卧举腿控（配合团队口号） **二、上肢练习（6′）** 1.啦啦操基本手位（新授内容所需） 高 V--倒 V--加油--右侧直线-- 加油--左侧直线--右斜上举--左斜上举 **※练习重点：** 1.发力要 -- 快速 2.路线要 -- 准确 3.身体要 -- 控制	**一、组织形式** （练习队形）  **二、教学方法** 1.示范法：教师为学生示范练习动作 2.讲解法：教师示范动作时，讲解动作的正确做法和注意事项 3.练习法：学生按照教师示范动作进行练习 4.提示法：教师在学生练习过程中进行语言和手势提示 **三、要求** 1.学生认真观察与聆听教师对示范动作的讲解，同时跟随学习 2.学生在练习严格按照教师要求，高质量完成动作，达到充分热身效果 3.学生在配合团队口号练习中声音洪亮，充满自信 4.学生在基本手位练习中，动作准确到位

基本部分 45′	**一、复习花球啦啦操规定动作第一段 1--4*8 拍（10′）**（思政环节--展示自信心） 实施路径：在学生集体练习时，教师不断通过语言和肢体动作的激励，引导学生能够充满自信的展示动作，培养学生具有敢于展示自我的意识和信心。 1. 针对上节课学习中存在的共性问题进行重点练习 **★共性问题内容：** （1）1-向前弓步+倒 V （2）1-4 双腿跳开+上 A+收至腹部+右斜线 5-8 右腿后漫步+X+下 H 2. 针对课前测试中存在的共性问题进行重点练习 3. 复习花球啦啦操规定动作第一段 1--4*8 拍 **※复习重点：** 1. 动作的正确做法 2. 啦啦操技术的准确运用 3. 对完成动作中存在的问题有正确的认识和深度的思考 **二、学习花球啦啦操规定动作第二段 5--6*8 拍（30′）**（思政环节--培养自信心） 实施路径：在新授内容教学环节，安排讲授组学生进行动作示范与讲解，让学生意识到，通过自己的精心准备和认真备课，能够较好的完成教学实践，从而培养学生的自信心；在集体练习中，通过一对一、一对多的抗干扰训练，锻炼学生的心理素质，提高表演、竞赛等实践展示能力，进一步培养学生的自信心。 （一）讲授组动作示范 1. 讲授组示范花球啦啦操规定动作第二段 5--6*8 拍动作 2. 学生代表讲解动作元素及学习要求 （二）第二段 5--6*8 拍教学 第 1*8 拍动作内容： 1-2 右腿踏步+右上斜线+左上斜线 3-4 右腿向前弓步+倒 V 5-6 右腿收回+上 H 7-8 右腿侧迈步成左腿侧弓步+左手背后+右手体前触底	**一、复习部分** **（一）组织形式** （复习队形）  **（二）教学方法** 1. 讲解法：教师再次对学习中存在问题的动作和技术要求进行讲解 2. 案例分析法：教师运用学生的错误动作进行分析，找出导致问题的原因及解决方法 3. 练习法：教师带领学生进行集体练习和分组练习，提高学生动作完成质量 **（三）要求** 1. 学生认真聆听教师的讲解与案例分析 2. 学生练习中严格按照教师要求完成动作 3. 学生在案例分析中能主动思考 **二、学习部分** **（一）组织形式** （集体学习队形）  （集体练习队形）  （分组一对一练习）  （分组一对多练习） 

	第 2*8 拍动作内容： 1-2 收回右腿+下 H 3-4 左脚向前弓步+左手叉腰+右手经体前由左向右绕至侧下举 5 左脚收回+高 V 6 蹲+上 X 7 直立+高 V 8 还原 **※教学重点：** 1.手位动作位置准确，路线清晰 2.手位发力快速，身体有控制 3.身体重心平稳，脚下步伐无弹动 **※教学难点：** 1.手位动作发力方式正确，动作不僵硬 2.动作出现身体方向变化时，身体面向准确 **三、课程后测（5′）**（思政环节--检验自信心） 实施路径：在分组测试环节，让观察组为测试组加油呐喊，培养良好的团队精神和集体荣誉感，营造良性竞争环境，从而检验学生的学习效果与自信心的锻炼效果。 1.分组测试内容 花球啦啦操规定动作第二段 5--6*8 拍 2.集体展示内容 花球啦啦操规定动作第一、二段动作 **※测试重点：** 1.第二段动作的掌握程度及存在问题 2.第一段、第二段动作的熟练性，配合音乐的完成度 3.学生完成动作时的自信心	**（二）教学方法** 1.示范法：讲授组学生进行新授动作内容完整示范，使学习者建立初步印象 2.讲解法：讲授组学生轮流进行新授内容的讲解 3.带领法：讲授组学生在完成教学后，带领学生进行集体练习 4.提示法：在练习过程中，讲授组学生适时给与语言和动作提示 5.纠错法：讲授组学生能够结合学生动作完成情况进行错误动作纠正 6.练习法：学生配合口令和音乐，进行集体和分组练习 **（三）要求** 1.讲授组学生动作示范准确，有自信 2.讲授组学生动作讲解清晰，有逻辑性 3.讲授组学生语言与口令提示时机恰当 4.学习组学生注意力集中，认真学习、练习 5.分组练习时，各组能够充分结合实际情况，进行针对性练习 **三、后测部分** **（一）组织形式** （分组测试队形）  （测试组）  （观察组） （集体展示队形）  **（二）教学方法** 1.测试法：对学生学习情况进行集体测试 2.评价法：教师对比课前测情况，对学生进行综合评价 **（三）要求** 1.学生态度端正，动作规范 2.动作完成精确，自信心强

<table>
<tr>
<td>结束
部分

10′</td>
<td>
一、放松（6′）
针对学习动作涉及的肌肉：
1.前臂肌拉伸
2.三角肌拉伸
3.股四头肌拉伸
4.臀大肌拉伸

二、小结（3′）
1.教师对本课教学内容进行总结
2.解答疑问或其他事宜
3.布置课后作业（思政环节--巩固自信心）
实施路径：教师根据本节课教学目标完成情况，为学生安排课后复习内容与目标，学生以小组为单位进行课后练习，解决实际问题，并录制复习视频上传至微信群，从而巩固学习内容并巩固自信心；教师为学生布置下次课程的预习内容与具体要求。
4.课程寄语（思政环节）
同学们，自信是一种美妙的生活态度，当我们拥有了自信，思想也变得乐观、豁达，我们的生活也随之变得美好了。所以只要我们有自信心，它就会激发我们生命的力量，这种力量如同火，可以焚烧困难，照亮智慧。自信对我们的学习、生活和工作都是无比重要的，希望在遇到困难时，你能大喊一声“我可以”，让我们一起再重温一遍我们的团队口号，来结束今天的课程。
团队口号：厚德博学，弘毅致强！
团结拼搏，沈体最棒！
SYTY，GO！GO！GO！
三、宣布下课，师生再见（1′）
</td>
<td>
一、组织形式
（练习队形）

（集合队形）


二、要求
1.学生跟随练习，逐渐进入放松状态
2.学生认真聆听教师课程总结
3.集合做到快、静、齐
4.在团队口号呐喊时，声音洪亮、充满自信
</td>
</tr>
<tr>
<td>课后
小结</td>
<td colspan="2">
1.在整体学习过程中，学生态度端正、注意力集中；课堂气氛活跃，大部分学生能积极参与学习讨论，合作学习意识较强。
2.通过测试与学习实践，能够体现出学生对动作完成与自信心关系的理解；学生对自信心内涵认知的提升，将有助于学生的专业学习效果。
3.前测结果与讲授组教学实践，真实反映了学生课后复习与课前预习的自主学习效果，这些努力为学生在课上学习时自信心的展现奠定了良好的基础。
4.学生对于复习内容的完成质量有明显提升，对于新授内容的掌握情况较好，有85%以上的学生能够配合音乐完成动作，有70%的学生完成动作时较为自信，基本完成教学目标。
5.针对学生完成动作时出现的问题，督促学生进行课后练习，并在下次课中进行重点练习。
</td>
</tr>
</table>