**课程的基础学习**

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | 巩固练习啦啦操基本身体姿态及训练身体基本素质，教授啦啦操难度动作小跳及C跳。 |
| **教材分析** |  啦啦操是初中学生的选修课程教材之一，通过语言、音乐与视频的结合使学生了解啦啦操的基本概念，让学生体验啦啦操的独特性。配合音乐，对身体的比例均衡产生积极的影响，形成端庄的身体形态,在这个基础上开始了解并学习啦啦操的基本身体形态，发展学生在健美操方面的综合素质，动作方面的协调性和柔韧性以及灵活性，提高关节灵活性、增强肌肉和结缔组织的弹性，提高啦啦操的运动技能。 |
| **学情分析** |  本学期课程教学对象是初中学生，对于这一年龄段的没有接触过啦啦操的学生制定出一套符合他们运动特点、生理特点的啦啦操基础训练方法。学生在音乐的伴奏下会有很高的学习积极性，对于初学啦啦操没有任何基础的学生进行基本身体姿态及身体素质的训练的教学与指导，由于啦啦操运动对学生的协调性、柔韧性、节奏感的要求比较强，所以必须有针对性地教学与练习才能很好地让学生掌握，采用多种教学模式让学生更好的并自主的参与其中。 |
| **对应课标目标** | 继续巩固和练习学生基本身体姿态和身体基本素质及啦啦操基本32手位，教授啦啦操难度动作小跳及C跳。 |
| **学习目标** | 1. 巩固练习基本身体姿态和身体基本素质。
2. 复习啦啦操基本32手位17-32。

3、复习侧手翻。3、教授啦啦操难度动作小跳及C跳，分解讲解动作。 |
| **重难点、易混点** | 重点：难度动作小跳及C跳的教授及练习。 |
| **教学准备** | 教学音响，充分热身 |
|  教 学 流 程 | **设计意图** | **复备** |
| **主要教学内容与教学过程：**一、开始部分（5′）集合，整队→师生问好→宣布本次课的任务→检查出勤，安排见习生二、准备部分（15′）热身活动→拉伸韧带→啦啦操专项活动三、基本部分（25′）基本身体形态训练→啦啦操32手位复习→技巧动作侧手翻的练习→难度动作小跳及C跳的教授→基本身体素质的训练四、结束部分（5′）放松→集合，总结本次课的学习情况→布置作业→宣布下课 |  |  |
| **板书设计** | 一、整队，检查出勤。二、宣布本次课的教学内容和教学任务。三、课堂要求：学生遵守课堂纪律，服装整洁，注意力集中，精神饱满。四、专项部分：（一）准备部分：1、跟音乐带 一般性热身活动 2、拉伸韧带（二）基本部分：1. 基本身体姿态的训练

形体训练、柔韧度训练、站姿训练1. 难度动作小跳及C跳教学
2. 小跳：双手握拳双臂V字上举，双腿并拢→双臂下交叉双腿弯曲→起跳，双臂上举成V字，双腿两侧打开成45度。→落地双腿弯曲并拢，手臂成下V与体侧。
3. C跳：双手握拳双臂V字上举，双腿并拢→双臂下交叉双腿弯曲→起跳，双臂上举成V字，双腿并拢向斜后方弯曲，身体与腿部成C型。→落地双腿弯曲并拢，手臂成下V与体侧。
4. 基本身体素质的训练

上肢力量训练、腰腹力量训练、下肢力量训练（三）结束部分：1、放松整理活动：跟音乐集体进行拉伸放松。2、总结上课情况：表扬优点，指出不足，提出改进。3、布置课下练习和预习：课下重点柔韧性练习。布置清理场地。 |
| **课后反思** |   |