**课程的初步学习与训练**

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | 理论与实践相结合，教授啦啦操基本身体姿态及训练身体基本素质。 |
| **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** | 要求了解和掌握啦啦操基本理念，知道什么是啦啦操，怎样跳啦啦操，学生基本身体姿态和身体基本素质有所提升。 |
| **学习目标** | 1、多倾听音乐，学习数音乐节拍让每个学生主动、愉快的学习，使学生们喜欢。2、教学啦啦操基本身体姿态及基本身体素质的训练。 |
| **重难点、易混点** | 重点：身体姿态的延展性与身体素质的规范性。 |
| **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′）啦啦操基本身体姿态训练→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、专项介绍：（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：基本身体姿态的训练形体训练、柔韧度训练、站姿训练1. 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** |   |