**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，教授全国校园啦啦操示范套路中学组花球动作23-46八拍动作。 |
| **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套路1-8八拍，教授全国校园啦啦操示范套路中学组花球动作23-46八拍动作。 |
| **学习目标** | 1. 巩固练习基本身体姿态和身体基本素质。2、复习全国校园啦啦操示范套路中学组花球动作1-22八拍动作。

3、教授全国校园啦啦操示范套路中学组花球动作23-46八拍动作。4、编排套路队形。 |
| **重难点、易混点** | 重点：全国校园啦啦操示范套路中学组花球动作23-46八拍动作. |
| **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→复习全国校园啦啦操示范套路中学组花球动作1-22八拍动作→教授全国校园啦啦操示范套路中学组花球动作23-46八拍动作→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2、教授全国校园啦啦操示范套路中学组花球动作23-46八拍动作（1)23-30八拍：正方向：1-4脚下向前踏步，双臂小H手位 5-8拍左腿向前迈出，双臂上V并收回于胸前。 9-12拍左臂右臂配合左脚右脚向左右方向展臂迈腿。 13-16拍双臂屈臂于胸前，双腿弯曲，并跳步收回。 反方向教学。（重复一遍，共八个八拍）(2)31-34八拍：正方向：1-2拍脚下开立双臂胸前X屈臂。3-4拍双臂上V。 5-6拍屈上身，双臂下垂。 7-8拍左臂在上的上L，右腿膝腿收于左腿膝盖处。 反方向教学（左右各重复一遍）。(3)34-37八拍:正方向：1-4拍脚下原地踏步，左臂胸前屈臂，右臂斜上直臂 5-8拍肢体保持原态，点头一次。 9-12拍双臂双腿向左打开，完成一次体前交叉动作，并收回。 13-16拍原地踏步，双臂屈臂自由摆动。反方向教学。（4）38八拍：单八拍动作，双脚原地踏步，双臂由胸前交叉画圆至体侧。（5）39-42八拍：正方向：1-2拍双脚自然开立，双臂上V打开， 3-4拍双臂双腿收回准备起跳。 5-8拍完成一次小跳。 反方向教学。 （左右各重复一遍，共四个八拍）（6）43-46八拍：正方向：1-4拍左脚开立，双臂完成一次斜线手位的交换动作。 5-8拍双脚原地踏步，手臂分别两拍一动完成后X、上H、T三种手位，并收于体侧。 反方向教学。 （左右各重复一次，共四个八拍）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** |   |