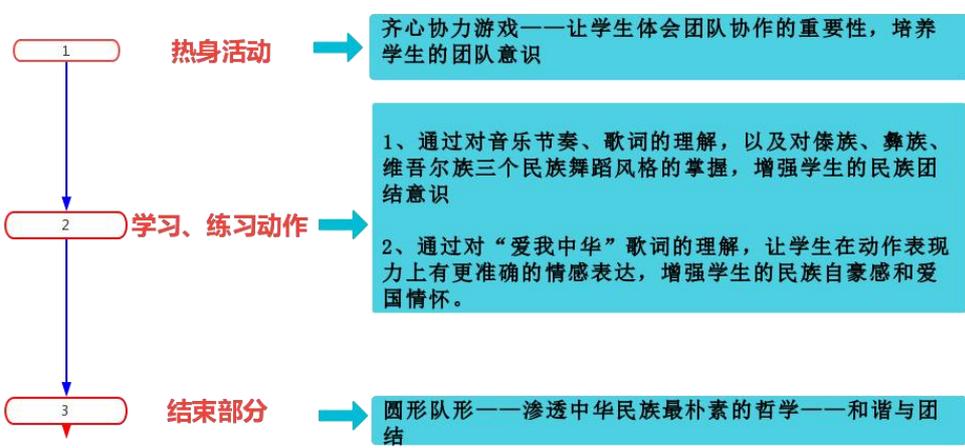


课程名称	《体育 4》——健美操	学 时	1 学时
课程类别	公共必修课		
教材分析	<p>本课程教材是自编健美操套路——《爱我中华》，本节课讲授的是第四组合动作</p> <p>1、教材简介：</p> <p>本堂课教材内容是自编健美操《爱我中华》之第四组合动作，共 4 个八拍+5 拍，教学内容包含有傣族、彝族、维吾尔族三个民族的舞蹈动作，及健美操基本手位动作（长 T、上 V、L、加油、高冲拳等），运动强度适中，符合我校大二女生的健美操运动水平。</p> <p>2、音乐编排：</p> <p>音乐是花球健美操的重要组成部分，它传递的是一种情怀，加强了运动的艺术性，也增加了运动项目的可感受性。本套健美操音乐选择的是《爱我中华》，其中，第四组合动作的歌词是“五十六个星座五十六枝花，五十六族兄弟姐妹是一家，五十六种语言汇成一句话，爱我中华、爱我中华、爱我中华！”通过歌词表现了各族人民对祖国的强烈凝聚力，表达了人们团结一心，建设国家的雄心壮志。</p> <p>3、动作编排：</p> <p>《爱我中华》这套健美操将音乐、中国各民族舞蹈元素、健美操基本动作相结合进行了创编，在第四组合动作中，融入了傣族、彝族、维吾尔族三个民族舞蹈动作元素，传承了民族文化，也提升了学生的民族自豪感、爱国情怀以及民族团结意识。</p> <p>4、重点：高冲拳手位，要将音乐与动作更好的融合，把民族自豪感与爱我中华的情怀用肢体语言展现出来。</p> <p>5、难点：转体 360 度</p> <p>6、思政难点：发自内心将音乐情感用身体动作表达出来。</p>		

<p>教学内容</p>	<p>学习《自编健美操——爱我中华》第四组合，共4个八拍+5拍动作</p>
<p>教学目标</p>	<p>1、知识目标：</p> <p>(1) 了解《自编健美操——爱我中华》第四组合动作；</p> <p>(2) 了解《自编健美操——爱我中华》第四组合动作音乐节奏。</p> <p>2、技能目标：</p> <p>(1) 学生初步掌握《自编健美操——爱我中华》第四组合动作基本技术；</p> <p>(2) 学生初步掌握《自编健美操——爱我中华》第四组合音乐节奏以及动作表现力。</p> <p>3、育人目标：</p> <p>(1) 让学生在动作表现力上有更准确的情感表达，增强学生的民族自豪感和爱国情怀</p> <p>(2) 通过对各个民族舞蹈风格的认识与理解，增强学生的民族团结意识</p>
<p>“课程思政”教育内容</p>	<p>1、通过对音乐节奏和歌词“五十六个星座五十六枝花，五十六族兄弟姐妹是一家，五十六种语言汇成一句话，爱我中华、爱我中华、爱我中华！”的理解，以及健美操动作与音乐的结合，让学生在动作表现力上有更准确的情感表达，增强学生的民族自豪感和爱国情怀。</p> <p>2、通过对傣族、彝族、维吾尔族三个民族舞蹈风格介绍，增强学生的民族团结意识。</p>  <pre> graph TD 1[1] --> A[热身活动] A --> B[齐心协力游戏——让学生体会团队协作的重要性，培养学生的团队意识] 2[2] --> C[学习、练习动作] C --> D["1、通过对音乐节奏、歌词的理解，以及对傣族、彝族、维吾尔族三个民族舞蹈风格的掌握，增强学生的民族团结意识 2、通过对“爱我中华”歌词的理解，让学生在动作表现力上有更准确的情感表达，增强学生的民族自豪感和爱国情怀。"] 3[3] --> E[结束部分] E --> F[圆形队形——渗透中华民族最朴素的哲学——和谐与团结] </pre>

1、任务驱动教学法：

在整个教学流程中，教师课前布置任务，学生利用学习通平台进行预习和讨论。

2、情境教学法：

在音乐节奏和动作表现力的难点教学中，采用师生一起拍手、歌唱的形式，帮助学生更好地理解教学内容，将动作的节奏和动作表现力的要求于具体形象的情境之中，对学生产生潜移默化的暗示作用，提高学生的学习兴趣，同时激发学生民族自豪感和爱国主义情怀。

3、示范讲解与视频解析法：

在教授新内容中，利用线上视频观看、教师教学现场示范讲解、辅助练习等方法，使学生直观、形象、全面地明确技术动作环节与要领，较快较准确的建立正确的技术动作概念，提高教学效率。

4、游戏法：

在热身环节，利用游戏完成热身活动的练习，使学生在轻松的氛围中、在欢快的活动中，进行身体锻炼，培养学生的团队意识。

5、分组练习：

采用学习小组一起实施练习任务，通过相互帮助、协作等，获得知识技能及丰富的情感体验。多人之间相互取长补短、相互配合、共同学习、共同进步。

6、纠错法：

针对学生易错动作，教师采用一对一纠错方法，帮助学生树立正确的动作概念，提高动作表现力。



教学实施过程

课前——为上课储备技术和理论基础，为课堂中进行思政教育做铺垫

教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
发布课前预告	1、线上 SPOC 学习资源 2、发布预习通知 3、查看线上测试结果 4、整理学生课后练习问题 5、常见问题汇总	1、查看预习通知 2、观看线上课程视频图文教程 3、完成预习测试 4、进行动作练习	1、激发学生学习的积极性 2、有助于教师准确地了解学生预习情况并进行精准的预习指导 3、为课堂教学环节的设计优化与具体实施提供参考，为课堂教学做好铺垫

课中——进一步明确概念、体验掌握要领，进行互动学习，融入思政教育



教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
一、内容导入 (3分钟) 1、课堂常规 2、介绍本节课学习内容 与目标	1、对学生进行课堂常规要求 2、从教学目标、内容介绍引入思政目标。	集合，认真倾听老师的要求	1、导入课程内容，引入思政目标 2、进行教学动员

教学组织

集中讲解：



教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
二、热身活动： （5分钟） 1、慢跑 2、游戏——齐心协力 3、徒手操	1、观察学生跑步状态 2、宣布游戏规则 3、带领学生一起做徒手操	1、保持队形匀速慢跑 2、积极参与游戏 3、模仿跟做徒手操	1、激活身体，避免运动损伤 2、结合花球进行团队配合游戏，达到热身的效果，并讲述练习设计的原理提高学生团队意识 3、为正式的身体练习做准备
教学组织			
教学实施过程	1、慢跑：		
			
教学实施过程	2、游戏：		
			

3、徒手操：

教学实施
过程

教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
<p>三、学习《自编健美操——爱我中华》第四组合动作（16分钟）</p> <p>1、教师完整示范第四组合动作；</p> <p>2、分别示范并讲解4个半八拍组合动作要领：</p> <p>（1）第1八拍动作傣族风格；</p> <p>（2）第2八拍彝族风格；</p> <p>（3）第3八拍维吾尔族风格；</p> <p>（4）第4八拍立转360度；</p> <p>（5）半拍动作高冲拳。</p> <p>3、分解学习</p>	<p>1、配音乐完整示范：</p> <p>（1）背面示范</p> <p>（2）镜面示范</p> <p>2、详细讲解动作要领</p>	<p>1、聆听教师点评；</p> <p>2、观看教师动作示范，聆听技术动作要领，记忆动作要点，建立直观的感性认识，重点把握技术动作环节；</p> <p>3、跟随老师学习动作。</p>	<p>1、掌握学生预习情况，激发学生学习意愿；</p> <p>2、第1、2、3个八拍分别融入傣族、彝族、维吾尔族舞蹈元素，培养学生民族大团结意识；</p> <p>3、示范讲解教学内容，帮助学生建立正确的动作概念。</p>

教学组织

1、完整示范（背面示范）



2、完整示范（镜面示范）



3、分别示范并讲解 4 个八拍+5 拍组合动作要领：



4、分解学习：

教学实施
过程

教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
四、练习《自编健美操——爱我中华》第四组合动作（16分钟） 1、分解练习 2、完整练习 3、分组练习 4、节奏练习：学生跟随老师一边拍手一边唱，来感受音乐的节奏。 5、难点动作练习：转体 360 度 6、重点动作练习：强调高冲拳姿态 7、集体练习 8、分组展示	1、带领学生练习 2、口令提示 3、点评学生动作 4、针对学生易错动作针对性进行一对一指导、纠错 5、提供辅助教学办法 6、点评学生动作 7、带领学生进行乐感节奏练习	1、跟随教师进行反复练习 2、认真聆听老师的讲解 4、跟随老师感受音乐节奏 3、分组练习，主动练习，相互帮助	1、重点动作精准讲解、辅助练习帮助学生进一步形成动作概念，攻克教学难点。 2、在节奏练习时，通过对节奏、歌词（“五十六个星座五十六枝花，五十六族兄弟姐妹是一家，五十六种语言汇成一句话，爱我中华、爱我中华、爱我中华！”）的理解潜移默化的对学生进行思政教育，感受民族大团结的意境。 3、重点动作高冲拳，结合歌词“爱我中华！”要体现出民族自豪感； 4、进行个别指导，提高学习效率。

教学组织

1、分解练习和完整练习



2、分组练习



3、一对一指导、纠错：



教学实施
过程

4、节奏练习



5、难点动作练习



6、分组展示



教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
<p>五、结束部分 (5分钟)</p> <p>1、放松练习</p> <p>2、总结，布置课后练习作业：课后结合本节课的思政内容，进行小组讨论，并写好书面总结，提交到学习通。</p>	<p>1、带领学生完成身体放松</p> <p>2、总结课堂学练情况，指出优势与不足之处。</p> <p>3、布置课后练习作业，提出要求。</p>	<p>1、跟随教师完成身体放松</p> <p>2、聆听教师讲解。</p>	<p>1、让学生充分放松身心；</p> <p>2、通过在圆形队形的放松练习，渗透了中华民族最朴素的哲学——和谐与团结。</p> <p>3、让学生明确自己的进步与不足；</p> <p>4、加强学生树立正确的民族团结意识、爱国主义情怀。</p>
教学手段与组织			
教学实施过程	1、放松练习：		
	2、总结		

教学实施过程	课后——课堂思政教育延伸			
	教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
	课后学习通互动	学习通审阅学生课后作业，进行点评	通过学习完成课后作业	将本节课的思政教育渗透于学生的学习和生活中
教学反思	<p>1、通过本堂课的教学效果显示，如何将更多的民族舞蹈元素与健美操运动有效的结合，充分发挥大学体育思想政治教育的功能，增强大学生的爱国主义情怀与民族团结意识。提高学生参与健美操运动的积极性，达到“立德树人”的教育目的。</p> <p>2、在教学中难点动作的辅助练习中，方法相对单一，以后的课堂中应加强对难点动作的辅助练习方法设计。</p>			
使用到的教学资源	视频、音频、图片、教材			