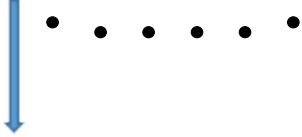
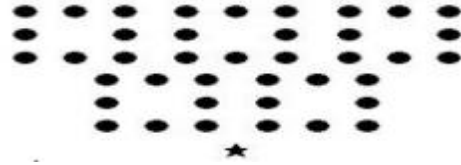


课时计划（教案）

大单元学练内容	水平二花球啦啦操学练与创编	大单元课次	1	授课年级	水平二
本次课学练内容	介绍啦啦操项目	场地器材	啦啦操教室、一体机		
学习目标	<p>运动能力目标：掌握啦啦操运动项目的起源与发展，正确区分啦啦操的不同风格与分类，通过课课练发展学生核心素质。</p> <p>健康行为目标：通过学习，能够了解啦啦操的团队协作精神，培养学生的沟通能力。</p> <p>体育品德目标：培养良好的合作精神，同学之间的团队意识。</p>				
学习重点	了解啦啦操的起源与发展、分类、感受啦啦操的风格。				
学习难点	正确区分啦啦操项目的分类与风格。				
教学方式	学、练、赛、评内容安排				
	学	1、了解啦啦操的起源与发展、分类 2、感受啦啦操的风格。			
	练	1、观看视频感受每种风格之间的区别。上台模仿视频中的风格。			
	赛	1、观看视频之后进行知识互问互答、小组讨论。			
	评	1、学生模仿展示之后，生生互评			
课的结构	学练内容	组织教法与要求		时间	强度
开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>1、集合整队(分小组)</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布课的内容，提出课的要求。</p> <p>4、安排见习生</p>	<p>组织：集合队形</p> <p style="text-align: center;">八横队：</p> <div style="text-align: center;"> </div>		1	低
基本部分	<p>一、热身：</p> <p>1.节奏跑步</p>	<p>组织：</p> <div style="text-align: center;"> </div>			

		 <p>教法：1.节奏跑步时教师随机说出一个动物的名称，学生模仿。 2.教师注意掌握节奏的快慢</p> <p>要求：1.学生认真观察、模仿。 2.加上呼吸、不闭气。</p>	4	中
--	--	--	---	---



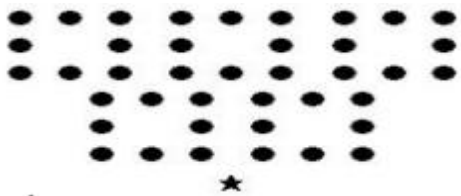
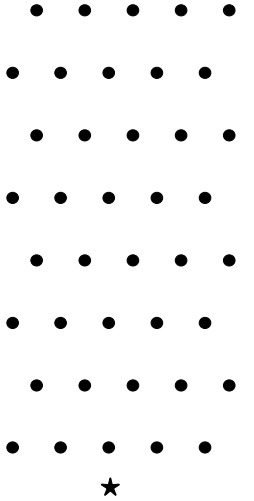
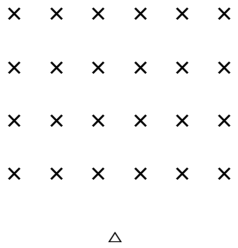
教法：

1. 学习模仿视频中的啦啦操
2. 如果想要模仿技巧啦啦操，教师教学生一些简单的技巧啦啦操动作。

要求：

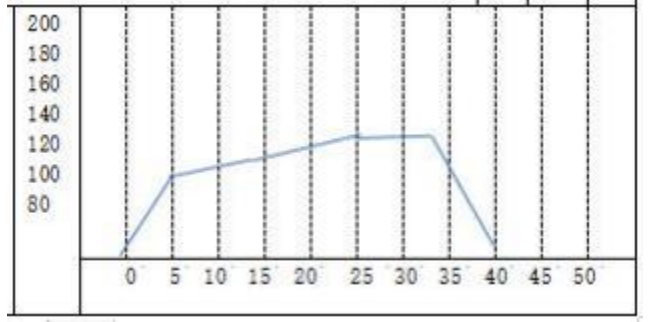
1. 学生观察啦啦操的风格，自行模仿。
2. 上台展示
3. 生生互评

10

	<p>四、知识抢答赛（胜利组奖励选择课课练内容的机会）</p> <p>1、啦啦操起源于哪里？</p> <p>2、啦啦操的分类？</p> <p>3、随机播放视频，视频里是哪种类型的啦啦操？</p> <p>五、课课练</p> <p>卷腹、仰卧起坐、俄罗斯转体、仰卧吸腹等、两头起（五选二）</p>	<p>教法：</p> <p>1. 教师说问题，学生以组为单位进行抢答。</p> <p>2. 回答问题最多的组别，奖励选择课课练内容的机会。</p> <p>要求：</p> <p>1. 认真思考、积极抢答。</p> <p>组织：</p>  <p>教法：</p> <p>1.教师示范、并计数、引导学生注意呼吸、不憋气。</p> <p>要求：</p> <p>1.学生认真练习。鼻息嘴呼</p>	5	低
<p>游游部分</p>	<p>一、放松部分</p> <p>1、放松操</p> <p>二、课后小结</p> <p>1、总结本节课情况</p> <p>2、布置作业：5组设计自己组的队名与口号。</p>	<p>组织：</p>  <p>教法： 1.教师示范，引导学生身心放松。</p> <p>要求： 1.学生身心放松，跟随教师语言拉伸。 2.保持深呼吸，不憋气。</p> <p>教法： 1.教师总结学生本节课的表现。</p> <p>组织： 集合队形</p> 	2	低
			1	低

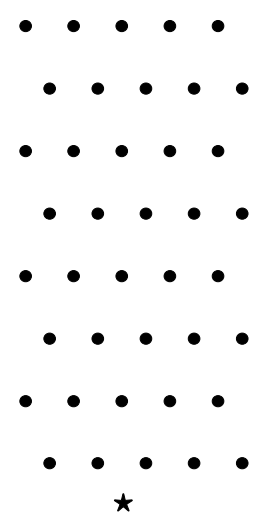
课后小结

运动负荷曲线图



课时计划 (教案)

大单元学练内容	水平二花球啦啦操学练与创编	大单元课次	2	授课年级	水平二
本次课学练内容	了解节奏、方向、认识运动关节	场地器材	啦啦操教室、一体机		
学习目标	运动能力目标： 掌握啦啦操数节奏的方法，八个舞蹈点位的方向，通过课课练发展学生核心素质。 健康行为目标： 通过学习，能够正确的认识运动关节，培养学生的运动意识。 体育品德目标： 培养学生专注力，培养同学之间的团队意识。				
学习重点	能够跟随音乐正确的数出节拍。				
学习难点	能够跟随音乐的节奏做出四拍一动、两拍一动、一拍一动的动作。				
学、练、赛、评内容安排					
教学方式	学	1、一个八拍的组成、与八个舞蹈点位的方向 2、认识身体的各个关节 3、学会运动时的正确呼吸			
	练	1、听音乐数节拍。2、数节拍做动作 3、指舞蹈方向与点位			
	赛	1、青蛙跳接力赛			
	评	1、分组数节奏做动作时，教师评价、学生互评			
课的结构	学练内容	组织教法与要求		时间	强度
开始部分	一、课堂常规 (一) 集合整队(分小组) (二) 师生问好 (三) 宣布课的内容，提出课的要求。 (四) 安排见习生	组织： 集合队形 八横队： ● ★		1	低

准 备 部 分	<p>一、热身：</p> <p>(一) 素质操热身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 头部运动 2. 肩关节运动 3. 手腕脚踝运动 4. 胯下击掌 5. 蛙跳 6. 高抬腿跑 7. 体前屈 	<p>组织：集合队形</p> <p>八横队（插空站好）：</p> 	4	中
----------------------------	--	---	---	---

		<p>教法：</p> <p>1. 教师领做、语言引导学生动作</p> <p>要求：</p> <p>1.学生认真观察、模仿。</p> <p>2.加上呼吸、不憋气。</p> <p>3.核心收紧、身体保持微微紧张状态。</p>		
基本部分	<p>一、学习听节奏、数节拍</p> <p>(一) 听音乐找鼓点</p> <p>(二) 讲解数节拍规律</p> <p>一个八拍由八个拍子组成，跟随鼓点数八个数字，12345678 为一个八拍</p> <p>(三) 讲节拍</p> <p>(四) 数节拍</p> <p>(五) 讲解四拍一动、两拍一动、一拍一动的区别</p> <p>1.四拍一动：四拍做一个动作</p> <p>2.两拍一动：两拍做一个动作</p> <p>3.一拍一动：一拍做一个动作</p> <p>(六) 随着节奏做动作</p> <p>1.四拍一动</p> <p>2.两拍一动</p> <p>3.一拍一动</p> <p>二、认识点位</p> <p>八个方位</p> <p>1-8 点(呈米字型，45 度一个点，自己正前为 1 点，依次点数顺时针方向。)是用以规范舞蹈者面向，走向的专业术语。即:场地正前为第一方位—“1 点”；右前、右旁、右后为第二、三、四方位—“2、3、4 点”；正后为第五方位—“5 点”；左后左旁、左前为第六、七、八方位—“6、7、8 点”。</p>	<p>教法：</p> <p>1. 教师播放音乐，要求学生寻找鼓点，用敲击的手势随着音乐鼓点敲击。</p> <p>2. 教师讲解什么是“八拍”，</p> <p>3.第一个八拍是 12345678，第二个八拍是 22345678，第三个八拍是 32345678，以此类推。提问：第四个八拍怎么数？</p> <p>4.一边击掌，引导学生跟随击掌声数节拍。听音乐，引导学生数音乐的节拍。</p> <p>5.教师讲解三种节奏的区别（低年级学生，语言应该更加简单化、通俗化）；边数节奏、边做动作；学生了解区别之后，教师做动作，学生观察教师思考，做的是几拍一动。</p> <p>6.教师编排 4 个动作，要求学生按四拍一动、两拍一动、一拍一动的节奏将四个动作按顺序做出来，要求学生边数节拍、边做动作。</p> <p>7.播放音乐，学生按四拍一动、两拍一动、一拍一动的节奏将四个动作跟随音乐节奏按顺序做出来，</p> <p>要求：</p> <p>1.学生认真听教师讲解。</p> <p>2.学生积极思考。</p> <p>3.随教师引导进入课堂。</p> <p>教法：</p> <p>1. 教师讲解八个点位。</p> <p>2. 提出问题：</p> <p>①老师在你几点方向？</p> <p>②你的 5 点方向有什么？</p> <p>3. 提问难度升级：</p> <p>①老师的 1 点方向是什么？</p> <p>②你在老师的几点方向？</p> <p>4. 教师做动作。学生根据动作回答问题。</p> <p>①教师做“双手侧平举”动作，提问：老师的双手指向了几点方向？</p> <p>要求：</p> <p>1. 学生认真听教师讲解。</p>	10	中
			10	中



三、认识身体部分关节

(一) 肩关节、肘关节、腕关节、髋

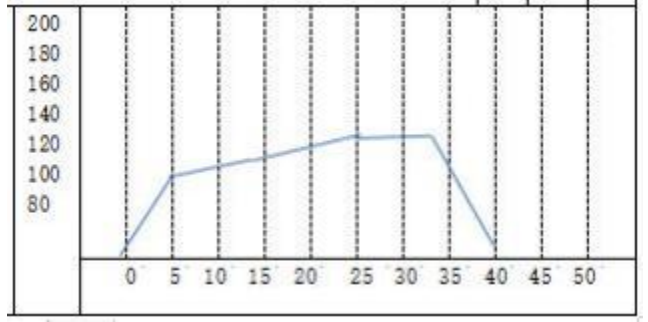
2. 跟随教师的提问积极思考。

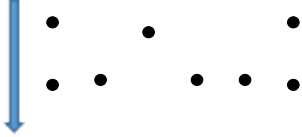
教法：

- 1.教师提问：你认识身体哪些部位？
- 2.教师讲解，身体部位对应着哪些关节。引导学

课后
小结

运动负荷曲线图



		 <p>教法：1.节奏跑步时教师随机说出一个动物的名称，学生模仿。 2.教师注意掌握节奏的快慢</p> <p>要求：1.学生认真观察、模仿。 2.加上呼吸、不闭气。</p>	4	中
--	--	--	---	---

课的结构	学习内容	组织教法与要求	图画	难度
基本部分	<p>一、认识手</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌心：手掌打开，最中间的位置 2. 拳心：拳头最中间的位置 3. 大拳眼：握拳时，大拇指内扣，食指、虎口、大拇指之间的位置，像一只大大的眼睛。 4. 小拳眼：小拇指 	<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 摊开手掌，让学生猜一猜。 2. 讲解掌心、拳心、拳眼、小拳眼的位置。 3. 教师说、学生做。 <p>要求： 1.学生认真听教师讲解。 2.学生积极思考。</p>	10	低
	<p>二、认识手型</p>  <p>(一) 并拢式：大拇指内扣、其余四指并拢。</p> <p>(二) 分开式：五指用力撑开，也叫开掌。</p> <p>(三) 芭蕾式手式：虎口放松，手势优美、柔和。</p> <p>(四) 拳式：实心拳、大拇指内扣。</p> <p>(五) 立掌式：大拇指内扣、掌根发力外推。</p>	<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带学生一起做手型，并进行讲解。 2. 学生做手型，教师巡视纠错。 3. 教师说手型，学生做手型。 4. 两人一组，相互指导纠错、纠正细节。 5. 两人一组 pk：一人说手型一人做手型。做对个数多的获胜。获胜者奖励选素质练习的机会一次。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生认真听教师讲解。 2. 跟随教师的认真练习。 3. 两人一组练习相互配合，细心纠错。 4. 游戏事遵守游戏规则。 <p>组织： 集合队形</p> <p style="text-align: center;">八横队：</p> <pre style="text-align: center;"> ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● </pre>		10

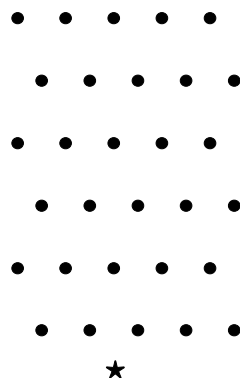
三、课课练

两人一组素质练习（三选二）

1、仰卧推拉抗阻练习

2、双人仰卧起坐练习

3、双人坐位体前屈练习



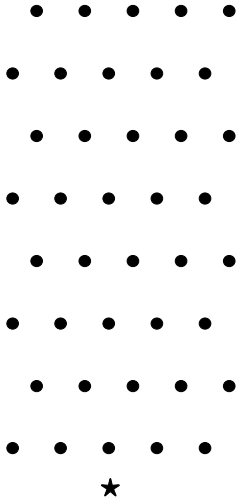
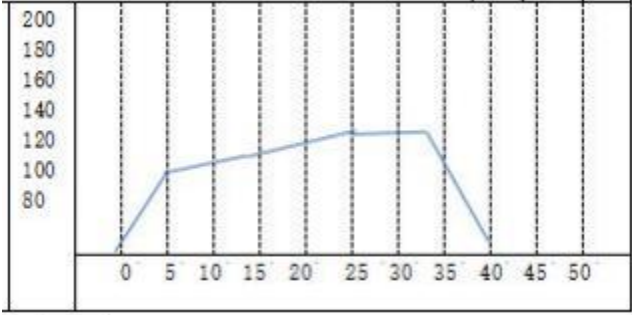
教法：

1. pk 赛获胜的同学拥有选择自己组别的素质练习内容的机会。
2. 教师示范动作，讲解动作要点。

要求：

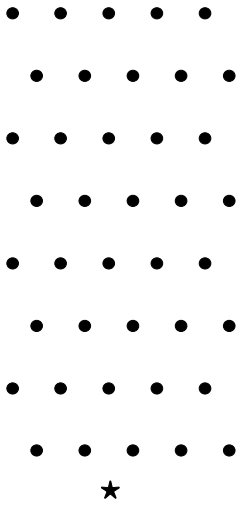
10

5

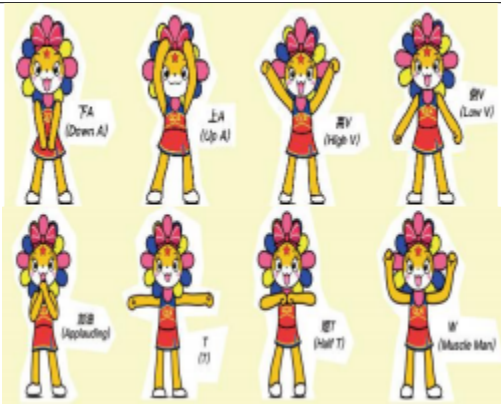
		<p>1.学生认真听教师讲解。</p> <p>2.两人一组进行练习</p> <p>注意呼吸，不憋气</p>		
准备部分	<p>一、放松部分</p> <p>3、放松操</p> <p>①小海豹姿势（拉伸腹部）</p> <p>②坐立体前屈</p> <p>③分腿体前屈</p> <p>④大腿后侧柔韧拉伸</p>	<p>组织：</p> <div style="text-align: center;">  <p>★</p> </div> <p>教法： 1.教师示范，引导学生身心放松。</p> <p>要求： 1.学生身心放松，跟随教师语言拉伸。 2.保持深呼吸，不憋气。</p> <p>教法： 1.教师总结学生本节课的表现。</p>	8	低
	<p>二、课后小结</p> <p>4、总结本节课情况</p>		2	低
课后小结		<p>运动负荷曲线图</p> 		

课时计划（教案）

大单元学练内容	水平二花球啦啦操学练与创编	大单元课次	4	授课年级	水平二
本次课学练内容	啦啦操手位（下A、上A、上V、下V、上W、短T、T、加油）	场地器材	啦啦操教室、一体机		
学习目标	<p>运动能力目标：掌握啦啦操手位的动作要点，做到发力快，有制动，通过体能课课练的体能练习发展学生的核心力量。</p> <p>健康行为目标：培养学生在练习时的专注能力，养成良好的锻炼习惯。</p> <p>体育品德目标：培养良好的合作精神，同学之间的团队意识。</p>				
学习重点	熟练掌握花球啦啦操手位（下A、上A、上V、下V、上W、短T、T、加油）。				
学习难点	跟随音乐数节拍做手位操。				
学、练、赛、评内容安排					
教学方式	学	1、啦啦操手位名称			
	练	1、教师说动作、学生做动作 2、两人一组，相互纠错 3、随机抽手位 4、跟音乐做手位			
	赛	1、全班分为四组，跟音乐做手位操，比一比哪组完成质量高。			
	评	1、教师评价、学生互评			
课的结构	学练内容	组织教法与要求		时间	强度
开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>（一）集合整队(分小组)</p> <p>（二）师生问好</p> <p>（三）宣布课的内容，提出课的要求。</p> <p>（四）安排见习生</p>	<p>组织：集合队形</p> <p style="text-align: center;">八横队：</p> <div style="text-align: center;"> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">★</p> </div>		1	低

准备部分	<p>一、热身：</p> <p>1. 《向快乐出发》韵律操</p>	<p>教法：教师领做并引导、学生模仿练习视频领做步伐+手位组合，教师语言提示动作要领</p> <p>要求：思想集中、加强发力与控制的训练</p> <p>组织：插空站</p> <div style="text-align: center;">  </div>	4	中
-------------	--	---	---	---

课的结构	学习内容	组织教法与要求	时 间	难 度
基本部分	<p>一、复习</p> <p>(一) 复习手的部位</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌心：手掌打开，最中间的位置 2. 拳心：拳头最中间的位置 3. 大拳眼：握拳时，大拇指内扣，食指、虎口、大拇指之间的位置，像一只大大的眼睛。 4. 小拳眼：小拇指弯曲的位置。 5. <p>(二) 复习手型</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.并拢式：大拇指内扣、其余四指并拢。 2.分开式：五指用力撑开，也叫开掌。 3.芭蕾式手式：虎口放松，手势优美、柔和。 4.拳式：实心拳、大拇指内扣。 5.立掌式：大拇指内扣、掌根发力外推。 <p>二、学习手位</p> <p>(一) 下 A：手臂伸直，大拳眼朝前。</p> <p>(二) 上 A：手臂伸直，小拳眼朝前。</p> <p>(三) 上 V：置于矢状面前，大拳眼朝前。</p> <p>(四) 下 V：发力快，有定点，大拳眼朝前。</p> <p>(五) 上 W：屈肘，小拳眼朝前。</p> <p>(六) 短 T：手肘与肩同高，小拳眼朝前。</p> <p>(七) T：发力直上直下，大拳眼朝前。</p> <p>(八) 加油：手肘夹紧身体，小拳眼朝前。</p>	<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教师说一个手的部位、学生马上亮出该部位。 2.教师根据学生练习情况，将薄弱的部分，进行讲解。 <p>要求： 1.学生认真听教师讲解。 2.学生积极回忆上节课的内容。</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带学生一起做手型，一边喊节奏，一边变换手型。四拍一动。 2. 通过学生的练习情况，重点讲解学生易错的地方。 3. 再次一边喊节奏，一边变换手型。两拍一动。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 积极回忆手型的要点。 4. 跟随教师的认真练习。 5. 练习时喊节奏。 	10	低
		<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师展示字母，学生模仿字母。 2. 教师展示卡通手位图，学生模仿做手位。 3. 教师讲解手位细节，强调拳眼朝前。并讲解名称，学生跟随教师朗读手位名称，要求学生记住手位动作与名称。 4. 两人一组，一人说手位，一人做手位。 5. 教师随机抽手位动作，学生做手位。 6. 要求学生按顺序将手位动作四拍一动串联起来形成手位操。 7. 教师带领学生练习手位操。 8. 教师播放音乐，要求学生跟音乐四拍一动做出来。(快速掌握的学生尝试做两拍一动、四拍一动) 9. 全班分为四组，分组练习。要求：能够跟音乐做出四拍一动、两拍一动、一拍一动手位操。 10. 小组展示，动作整齐规范的组获胜。获胜组免做素质练习一次。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.学生发挥自己想象力模仿字母。 	10	中



三、课课练

- (一) 平板支撑
- (二) 俯撑摸肩
- (三) 俯撑手肘交替
- (四) 仰卧交替抬脚

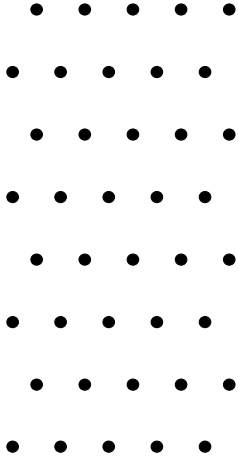
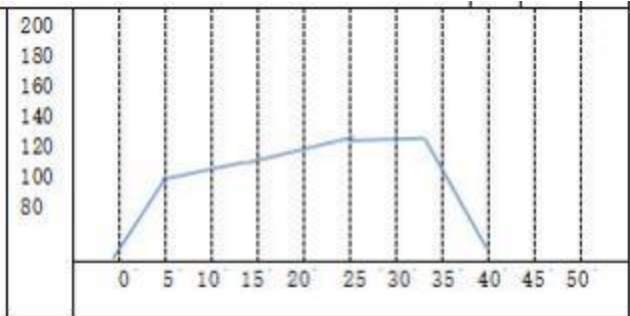
- 2.教师讲解时认真专心。
- 3.两人一组时认真纠错。
- 4.分组练习时积极练习，小组协作。

教法：

- 1. 比赛获胜的组免做素质练习一次。
- 2. 教师示范动作，讲解动作要点。

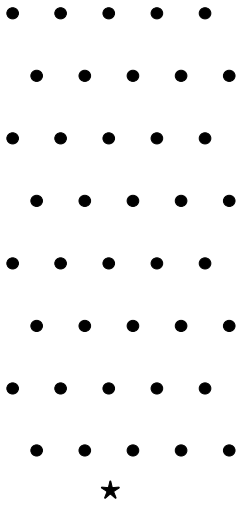
要求：


- 1 学生认真听教师讲解。

		2.两人一组进行练习 3.注意呼吸，不憋气		
准备部分	一、放松部分 1、放松操 ①小海豹姿势（拉伸腹部） ②坐立体前屈 ③分腿体前屈 ④大腿后侧柔韧拉伸	组织：  教法： 1.教师示范，引导学生身心放松。 要求： 1.学生身心放松，跟随教师语言拉伸。 2.保持深呼吸，不憋气。 教法： 1.教师总结学生本节课的表现。	8	低
	二、课后小结 5、总结本节课情况		2	低
课后小结		运动负荷曲线图 		

课时计划（教案）

大单元学练内容	水平二花球啦啦操学练与创编	大单元课次	5	授课年级	水平二
本次课学练内容	啦啦操手位（K、斜线、下L、上L、短剑、小弓箭、弓箭、侧K）	场地器材	啦啦操教室、一体机		
学习目标	<p>运动能力目标：掌握啦啦操手位的动作要点，做到发力快，有制动，通过体能课课练的体能练习发展学生的核心力量。</p> <p>健康行为目标：培养学生在练习时的专注能力，养成良好的锻炼习惯。</p> <p>体育品德目标：培养良好的合作精神和同学之间的团队意识。</p>				
学习重点	熟练掌握花球啦啦操手位（K、斜线、下L、上L、短剑、小弓箭、弓箭、侧K）。				
学习难点	跟随音乐数节拍做手位操。				
学、练、赛、评内容安排					
教学方式	学	1、啦啦操手位名称			
	练	1、教师说动作、学生做动作 2、两人一组，相互纠错 3、随机抽手位 4、跟音乐做手位			
	赛	1、123亮手位			
	评	1、教师评价、学生互评			
课的结构	学练内容	组织教法与要求		时间	强度
开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>（一）集合整队(分小组)</p> <p>（二）师生问好</p> <p>（三）宣布课的内容，提出课的要求。</p> <p>（四）安排见习生</p>	<p>组织：集合队形</p> <p style="text-align: center;">八横队：</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">★</p>		1	低

准备部分	<p>一、热身：</p> <p>1.《布谷鸟》韵律操</p>	<p>教法：教师领做并引导、学生模仿练习视频领做步伐+手位组合，教师语言提示动作要领</p> <p>要求：思想集中、加强发力与控制的训练</p> <p>组织：插空站</p> <div style="text-align: center;">  </div>	4	中
-------------	---------------------------------------	---	---	---

课的结构	学习内容	组织教法与要求	时 间	难 度
基本部分	<p>一、复习手位</p> <p>(一) 下 A：手臂伸直，大拳眼朝前。 (二) 上 A：手臂伸直，小拳眼朝前。 (三) 上 V：置于矢状面前，大拳眼朝前。 (四) 下 V：发力快，有定点，大拳眼朝前。 (五) 上 W：屈肘，小拳眼朝前。 (六) 短 T：手肘与肩同高，小拳眼朝前。 (七) T：发力直上直下，大拳眼朝前。</p>	<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解上节课所学的手位 2. 全班分为四组，教师播放视频，每组跟随视频练习上节课所学 8 个手位的手位操。做四拍一动、两拍一动、一拍一动。 3. 尝试打乱顺序把不同手位串联起来。 4. 教师巡视，根据学生掌握情况进行讲解。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生认真听教师讲解。 2. 学生积极回忆上节课的内容。 3. 练习时，尝试打乱顺序把不同手位串联起来。 	10	低
	<p>六、学习手位</p> 	<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师展示字母，学生模仿字母。 2. 教师展示卡通手位图，学生模仿做手位。 3. 教师讲解手位细节，强调拳眼朝前。并讲解名称，学生跟随教师朗读手位名称，要求学生记住手位动作与名称。 4. 两人一组，一人说手位，一人做手位。 5. 123 亮手位：教师播放音乐，学生一路纵队随音乐沿着教室慢跑，当教师说出一个手位名称时，学生快速做出该手位动作并且不动，反应慢或是做错的学生快速做 5 个上下蹲之后回到队伍继续游戏。 6. 要求学生按顺序将手位动作四拍一动串联起来形成手位操。 7. 教师带领学生练习手位操。 8. 教师播放音乐，要求学生跟音乐四拍一动做出来。（快速掌握的学生尝试做两拍一动、四拍 	10	中

一动)

- 9. 全班分为四组，分组练习。要求：能够跟音乐做出四拍一动、两拍一动、一拍一动的手位操。
- 10. 小组展示。

要求：

- 1. 学生发挥自己想象力模仿字母。
- 2. 教师讲解时认真专心。
- 3. 两人一组时认真纠错。
- 4. 分组练习时积极练习，小组协作。



教法：

- 1. 教师示范动作，讲解游戏要点。

要求：

- 1. 学生认真听教师讲解。
- 2. 遵守游戏规则。
- 3. 注意呼吸，不憋气



1. K：

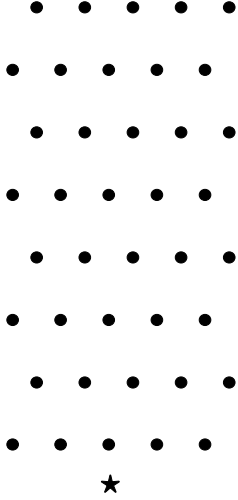
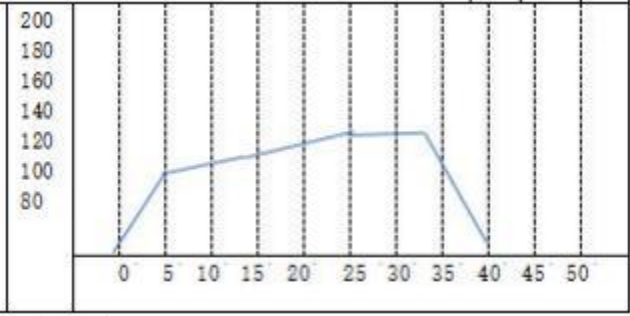
两臂伸直，拳眼相对

- 2. 斜线：大拳眼朝前，斜的直线
- 3. 下L：一手臂与肩同高，两手大拳眼朝前。
- 4. 上L：一手臂与肩同高，上手臂小拳眼朝前。
- 5. 短剑：叉腰手小拳眼朝前，另一手手肘紧贴身体。
- 6. 小弓箭：在短剑的基础上，叉腰手伸直，大拳眼朝前。
- 7. 弓箭：一手屈肘位于胸前，手肘与肩同高，一手伸直位于体侧。
- 8. 侧K：在K的基础上，弓步踏出，转体。

三、课课练

游戏《俯撑移动接力》

规则：全班分为4组，站在起点线后等待，哨声响起时。每组的第一名同学身体朝着侧面，用俯撑手脚着地的姿势快速向前爬出。在标志桶处折返，回到起点与下一名同学击掌后回

	到队伍的末尾，下一名同学一同样的姿势快速爬出，最先完成的队伍胜利。																											
游册部分	<p>一、放松部分</p> <p>(一) 放松操</p> <p>①手臂拉伸</p> <p>②开肩练习</p> <p>③甩肩</p> <p>④小腿拉伸</p>	<p>组织：</p>  <p>教法：教师示范领做并语言引导、学生模仿练习</p> <p>要求：享受音乐，动作到位，身心充分放松</p> <p>组织：体操队形散开</p>	3	低																								
	<p>二、课后小结</p> <p>(一) 总结本节课情况</p> <p>(二) 作业</p> <p>1.将所学的 8 个手位，顺序打乱四拍一动拍一动、一拍一动串联起来。</p>	<p>教法：</p> <p>1.教师总结学生本节课的表现。</p> <p>2.布置作业。</p>	2	低																								
课后小结		<p>运动负荷曲线图</p>  <table border="1"> <caption>运动负荷曲线图数据表</caption> <thead> <tr> <th>时间 (分钟)</th> <th>运动负荷</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>80</td></tr> <tr><td>5</td><td>100</td></tr> <tr><td>10</td><td>105</td></tr> <tr><td>15</td><td>110</td></tr> <tr><td>20</td><td>115</td></tr> <tr><td>25</td><td>125</td></tr> <tr><td>30</td><td>125</td></tr> <tr><td>35</td><td>125</td></tr> <tr><td>40</td><td>80</td></tr> <tr><td>45</td><td>80</td></tr> <tr><td>50</td><td>80</td></tr> </tbody> </table>	时间 (分钟)	运动负荷	0	80	5	100	10	105	15	110	20	115	25	125	30	125	35	125	40	80	45	80	50	80		
时间 (分钟)	运动负荷																											
0	80																											
5	100																											
10	105																											
15	110																											
20	115																											
25	125																											
30	125																											
35	125																											
40	80																											
45	80																											
50	80																											

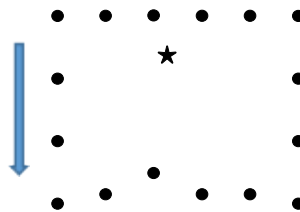
课时计划（教案）

大单元学练内容	水平二花球啦啦操学练与创编	大单元课次	6	授课年级	水平二
本次课学练内容	啦啦操手位（斜上冲拳、斜下冲拳、侧下冲拳、侧上冲拳、下 M、上 M、R、高冲拳）	场地器材	啦啦操教室、一体机		
学习目标	<p>运动能力目标：掌握啦啦操手位的动作要点，做到发力快，有制动，通过体能课课练的体能练习发展学生的核心力量。</p> <p>健康行为目标：培养学生在练习时的专注能力，养成良好的锻炼习惯。</p> <p>体育品德目标：培养良好的合作精神和同学之间的团队意识。</p>				
学习重点	熟练掌握花球啦啦操手位（斜上冲拳、斜下冲拳、侧下冲拳、侧上冲拳、下 M、上 M、R、高冲拳）。				
学习难点	体会手位发力快的制动感。				
学、练、赛、评内容安排					
教学方式	学	1、啦啦操手位名称			
	练	1、教师说动作、学生做动作 2、两人一组，相互纠错 3、拿水瓶训练 4、跟音乐做手位			
	赛	1、你说我做			
	评	1、教师评价、学生互评			
课的结构	学练内容	组织教法与要求		时间	强度
开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>（一）集合整队(分小组)</p> <p>（二）师生问好</p> <p>（三）宣布课的内容，提出课的要求。</p> <p>（四）安排见习生</p>	<p>组织：集合队形</p> <p style="text-align: center;">八横队：</p> <div style="text-align: center;"> </div>		1	低

一、热身：

1.节奏跑步

组织：




教法：1.节奏跑步时教师随机说出一个动物的名称，学生模仿。

2.教师注意掌握节奏的快慢

要求：1.学生认真观察、模仿。

2.加上呼吸、不闭气。

课的结构	学习内容	组织教法与要求	图画	难度
基本部分	<p>一、复习手位</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K：两臂伸直，拳眼相对 2. 斜线：大拳眼朝前，斜的直线 3. 下L：一手臂与肩同高，两手大拳眼朝前。 4. 上L：一手臂与肩同高，上手臂小拳眼朝前。 5. 短剑：叉腰手小拳眼朝前，另一手手肘紧贴身体。 6. 小弓箭：在短剑的基础上，叉腰手伸直，大拳眼朝前。 7. 弓箭：一手屈肘位于胸前，手肘与肩同高，一手伸直位于体侧。 8. 侧K：在K的基础上，弓步踏出，转体。 <p>二、学习手位</p>	<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解上节课所学的手位 2. 全班分为四组，教师播放视频，每组跟随视频练习上节课所学8个手位的手位操。做四拍一动、两拍一动、一拍一动。 3. 尝试打乱顺序把不同手位串联起来。 4. 教师巡视，根据学生掌握情况进行讲解。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生认真听教师讲解。 2. 学生积极回忆上节课的内容。 3. 练习时，尝试打乱顺序把不同手位串联起来。 	10	低
	 <ol style="list-style-type: none"> 1. 斜上冲拳：一手叉腰，一手伸直斜下举，小拳眼朝前。 2. 斜下冲拳：一手叉腰，一手伸直斜下举，小拳眼朝前。 3. 侧下冲拳：一手叉腰，一手伸直侧下举，大拳眼朝前。 4. 侧上冲拳：一手叉腰，一手伸直侧上举，大拳眼朝前。 5. 下M：手肘微微内扣，小拳眼朝前。 	<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师展示字母，学生模仿字母。 2. 教师展示卡通手位图，学生模仿做手位。 3. 教师讲解手位细节，强调拳眼朝前。并讲解名称，学生跟随教师朗读手位名称，要求学生记住手位动作与名称。 4. 两人一组，一人说手位，一人做手位。 5. 两人一组学生与学生之间相互说名称做动作。做对个数多的获胜。 6. 要求学生按顺序将手位动作四拍一动串联起来形成手位操。 7. 教师带领学生练习手位操。引导学生快速发力，体会“制动感”。 8. 拿装满水的水瓶进行练习。 9. 教师播放音乐，要求学生跟音乐四拍一动做出来。（快速掌握的学生尝试做两拍一动、四拍一动） 10. 全班分为四组，分组练习。要求：能够跟音乐做出四拍一动、两拍一动、一拍一动的手位操。 11. 小组展示。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生发挥自己想象力模仿字母。 2. 在老师示范时仔细观察老师的手臂发力。 3. 教师讲解时认真专心。 	10	中

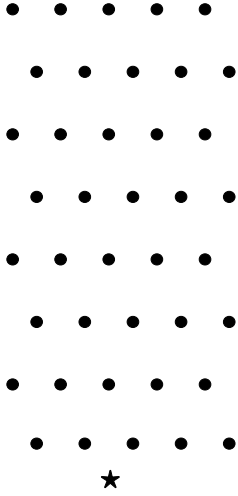
6. 上 M：双手搭肩，手肘与肩同高。
7. R：左手握拳置于头后，右手伸直斜下举，小拳眼朝前。
8. 高冲拳：左手叉腰，右手伸直小拳眼朝前。

4. 分组练习时积极练习，小组协作。

	<p>三、课课练</p> <p>下肢力量练习：高抬腿跑</p>	<p>教法：</p> <p>1. 教师示范动作，讲解动作要点。</p> <p>要求：</p> <p>1.学生认真听教师讲解。</p> <p>3 注意呼吸，不憋气</p>	10	高																								
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">游湖部分</p>	<p>二、放松部分</p> <p>(一) 放松操</p> <p>①手臂拉伸</p> <p>②开肩练习</p> <p>③甩肩</p> <p>④小腿拉伸</p>	<p>组织：</p> <div style="text-align: center;"> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>★</p> </div> <p>教法：教师示范领做并语言引导、学生模仿练习</p> <p>要求：享受音乐，动作到位，身心充分放松</p> <p>组织：体操队形散开</p> <p>教法：</p> <p>1.教师总结学生本节课的表现。</p> <p>2.布置作业。</p>	3	低																								
	<p>二、课后小结</p> <p>(一) 总结本节课情况</p> <p>(二) 作业</p> <p>1.将所学的 8 个手位，顺序打乱四拍一动拍一动、一拍一动串联起来。</p>		2	低																								
<p>课后小结</p>		<p>运动负荷曲线图</p>	<table border="1"> <caption>运动负荷曲线图数据表</caption> <thead> <tr> <th>时间 (分钟)</th> <th>运动负荷 (强度)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>80</td></tr> <tr><td>5</td><td>100</td></tr> <tr><td>10</td><td>105</td></tr> <tr><td>15</td><td>110</td></tr> <tr><td>20</td><td>115</td></tr> <tr><td>25</td><td>125</td></tr> <tr><td>30</td><td>125</td></tr> <tr><td>35</td><td>125</td></tr> <tr><td>40</td><td>80</td></tr> <tr><td>45</td><td>80</td></tr> <tr><td>50</td><td>80</td></tr> </tbody> </table>		时间 (分钟)	运动负荷 (强度)	0	80	5	100	10	105	15	110	20	115	25	125	30	125	35	125	40	80	45	80	50	80
时间 (分钟)	运动负荷 (强度)																											
0	80																											
5	100																											
10	105																											
15	110																											
20	115																											
25	125																											
30	125																											
35	125																											
40	80																											
45	80																											
50	80																											

课时计划（教案）

大单元学练内容	水平二花球啦啦操学练与创编	大单元课次	7	授课年级	水平二
本次课学练内容	啦啦操手位（低 X、前 X、高 X、屈臂 X、下 H、小 H、上 H）	场地器材	啦啦操教室、一体机		
学习目标	<p>运动能力目标：掌握啦啦操手位的动作要点，做到发力快，有制动，通过体能课课练的体能练习发展学生的核心力量。</p> <p>健康行为目标：培养学生在练习时的专注能力，养成良好的锻炼习惯。</p> <p>体育品德目标：培养良好的合作精神和同学之间的团队意识。</p>				
学习重点	熟练掌握花球啦啦操手位（低 X、前 X、高 X、屈臂 X、下 H、小 H、上 H）。				
学习难点	编排手位操。				
学、练、赛、评内容安排					
教学方式	学	1、啦啦操手位名称			
	练	1、教师说动作、学生做动作 2、两人一组，相互纠错 3、随机抽手位 4、学生编排手位操			
	赛	1、全班分为四组，教师随机抽手位，动作最规范、正确的最多的组别获胜。			
	评	1、教师评价、学生互评			
课的结构	学练内容	组织教法与要求		时间	强度
开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>（一）集合整队(分小组)</p> <p>（二）师生问好</p> <p>（三）宣布课的内容，提出课的要求。</p> <p>（四）安排见习生</p>	<p>组织：集合队形</p> <p style="text-align: center;">八横队：</p> <div style="text-align: center;"> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">★</p> </div>		1	低

准 备 部 分	<p>一、热身：</p> <p>1.《布谷鸟》韵律操</p>	<p>法：教师领做并引导、学生模仿练习视频领做步伐+手位组合，教师语言提示动作要领</p> <p>要求：思想集中、加强发力与控制的训练</p> <p>组织：插空站</p> <div style="text-align: center;">  </div>	4	中
----------------------------	---------------------------------------	--	---	---

课的结构	学习内容	组织教法与要求	图画	难度
热身部分	<p>一、复习手位</p> <p>9. 斜上冲拳：一手叉腰，一手伸直斜下举，小拳眼朝前。</p> <p>10. 斜下冲拳：一手叉腰，一手伸直斜下举，小拳眼朝前。</p> <p>11. 侧下冲拳：一手叉腰，一手伸直侧下举，大拳眼朝前。</p> <p>12. 侧上冲拳：一手叉腰，一手伸直侧上举，大拳眼朝前。</p> <p>13. 下 M：手肘微微内扣，小拳眼朝前。</p> <p>14. 上 M：双手搭肩，手肘与肩同高。</p> <p>15. R：左手握拳置于头后，右手伸直斜下举，小拳眼朝前。</p> <p>16. 高冲拳：左手叉腰，右手伸直小拳眼朝前。</p>	<p>教法：</p> <p>5. 教师讲解上节课所学的手位</p> <p>6. 全班分为四组，教师播放视频，每组跟随视频练习上节课所学 8 个手位的手位操。做四拍一动、两拍一动、一拍一动。</p> <p>7. 尝试打乱顺序把不同手位串联起来。</p> <p>8. 教师巡视，根据学生掌握情况进行讲解。</p> <p>要求：</p> <p>4. 学生认真听教师讲解。</p> <p>5. 学生积极回忆上节课的内容。</p> <p>6. 练习时，尝试打乱顺序把不同手位串联起来。</p>	10	低
	<p>七、学习手位</p>  <p>1. 低 X：双臂伸直交叉，大拳眼超前。</p> <p>2. 前 X：双臂伸直体前交叉，拳背朝前。</p> <p>3. 高 X：双臂伸直交叉置于头上，小拳眼朝前。</p> <p>4. 屈臂 X：双臂屈肘，小臂交叉置于胸前，小拳眼朝前。</p>	<p>教法：</p> <p>1.教师展示卡通手位图，提问：思考低 X、前 X、高 X、屈臂 X 四个手位的区别。下 H、小 H、上 H、三个手位的区别。</p> <p>2.学生模仿做手位。说低 X、前 X、高 X、屈臂 X 四个手位的区别。下 H、小 H、上 H、三个手位的区别。</p> <p>3.教师讲解手位细节。并讲解名称，学生跟随教师朗读手位名称，要求学生记住手位动作与名称。</p> <p>4.两人一组，一人说手位，一人做手位。</p> <p>5.教师随机说手位名称，学生做手位。</p> <p>6.要求学生按顺序将手位动作四拍一动串联起来形成手位操。</p> <p>7.教师带领学生练习手位操。</p> <p>8.教师播放音乐，要求学生跟音乐四拍一动做出来。（快速掌握的学生尝试做两拍一动、四拍一动）</p> <p>9.全班分为四组，分组练习。要求：能够跟音乐做出四拍一动、两拍一动、一拍一动的手位操。</p> <p>10.小组展示。</p>	12	中

5. 下 H：啦啦操准备姿势，双臂伸直平行下举，大拳眼朝前。

6. 小 H：一手屈肘，手肘夹紧身体置于体前，另一手伸直上举，两臂小拳眼超前

7. 上 H：双臂伸直平行上举，大拳眼朝前。

要求：

1.学生发挥自己想象力模仿字母。

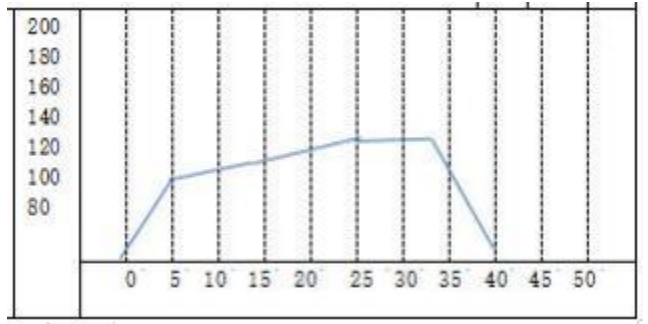
2.教师讲解时认真专心。

3.两人一组时认真纠错。

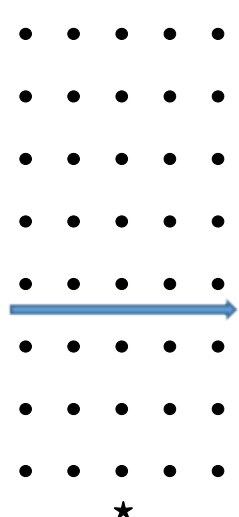
4.分组练习时积极练习，小组协作。

课后
小结

运动负荷曲线图



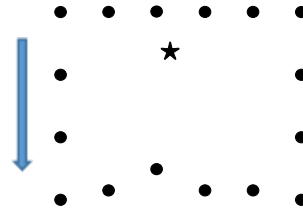
课时计划（教案）

大单元学练内容	水平二花球啦啦操学练与创编	大单元课次	8	授课年级	水平二
本次课学练内容	啦啦操手位（前 H（拳心相对）、前 H（拳心向下）、屈臂 H、后 M）	场地器材	啦啦操教室、一体机		
学习目标	运动能力目标： 掌握啦啦操手位的动作要点，做到发力快，有制动，通过体能课课练的体能练习发展学生的核心力量。 健康行为目标： 培养学生在练习时的专注能力，养成良好的锻炼习惯。 体育品德目标： 培养良好的合作精神，同学之间的团队意识。				
学习重点	熟练掌握花球啦啦操手位（前 H（拳心相对）、前 H（拳心向下）、屈臂 H、后 M）。				
学习难点	体会手位发力快的制动感。				
学、练、赛、评内容安排					
教学方式	学	1、啦啦操手位名称 2、掌握前 H（拳心相对）、前 H（拳心向下）、屈臂 H、后 M 这几个手位的区别			
	练	1、模仿手位卡通图片的动作 2、四拍一动、两拍一动、一拍一动练习 3、教师随机抽手位			
	赛	1、123 亮手位			
	评	1、教师评价、学生互评			
课的结构	学练内容	组织教法与要求		时间	强度
开始部分	一、课堂常规 （一）集合整队(分小组) （二）师生问好 （三）宣布课的内容，提出课的要求。 （四）安排见习生	组织： 集合队形 八横队： 		1	低

八、热身：

1.节奏跑步

组织：



教法：1.节奏跑步时教师随机说出一个动物的名称，学生模仿。

2.教师注意掌握节奏的快慢

要求：1.学生认真观察、模仿。

2.加上呼吸、不闭气。

课的结构	学习内容	组织教法与要求	图画	难度
热身部分	<p>一、复习手位</p> <ol style="list-style-type: none"> 斜上冲拳：一手叉腰，一手伸直斜下举，小拳眼朝前。 斜下冲拳：一手叉腰，一手伸直斜下举，小拳眼朝前。 侧下冲拳：一手叉腰，一手伸直侧下举，大拳眼朝前。 侧上冲拳：一手叉腰，一手伸直侧上举，大拳眼朝前。 下 M：手肘微微内扣，小拳眼朝前。 上 M：双手搭肩，手肘与肩同高。 R：左手握拳置于头后，右手伸直斜下举，小拳眼朝前。 高冲拳：左手叉腰，右手伸直小拳眼朝前。 <p>二、学习手位</p>	<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 教师讲解上节课所学的手位 全班分为四组，教师播放视频，每组跟随视频练习上节课所学 8 个手位的手位操。做四拍一动、两拍一动、一拍一动。 尝试打乱顺序把不同手位串联起来。 教师巡视，根据学生掌握情况进行讲解。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 学生认真听教师讲解。 学生积极回忆上节课的内容。 练习时，尝试打乱顺序把不同手位串联起来。 	10	低
	 <ol style="list-style-type: none"> 前 H (拳心相对)：双臂伸直前平举 前 H (拳心向下)：双臂伸直前平举 屈臂 H：双臂屈肘置于体前，小臂平行，贴紧身体。 后 M：双臂屈肘置于腰间。拳面朝前。 <p>三、课课练</p> <p>螃蟹爬接力：全班分为 4 组，站在起点线后等待，哨声响起时。每组的第一名同学身体朝着侧面，用俯撑手脚</p>	<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 教师展示卡通手位图，学生模仿做手位。提问：下 H、小 H、上 H、前 H (拳心相对)、前 H (拳心向下)、屈臂 H 这几个手位的区别。 教师讲解手位细节，强调拳眼朝前。并讲解名称，学生跟随教师朗读手位名称，要求学生记住手位动作与名称。 两人一组，一人说手位，一人做手位。相互纠错。 123 亮手位：教师播放音乐，学生一路纵队随音乐沿着教室慢跑，当教师说出一个手位名称时，学生快速做出该手位动作并且不动，反应慢或是做错的学生快速做 5 个上下蹲之后回到队伍继续游戏。 要求学生按顺序将手位动作四拍一动、两拍一动、一拍一动串联起来形成手位操。 教师带领学生练习手位操。 教师播放音乐，要求学生跟音乐四拍一动做出来。(快速掌握的学生尝试做两拍一动、四拍一动) 全班分为四组，分组练习。要求：能够跟音乐做出四拍一动、两拍一动、一拍一动的手位操。 小组展示。 	10	中

着地的姿势快速向前爬出。在标志桶处折返，回到起点与下一名同学击掌后回到队伍的末尾，下一名同学一同样的姿势快速爬出，最先完成的队伍胜利。

教法：

1.教师示范动作，讲解游戏要点。

要求：

1.学生认真听教师讲解。

2.遵守游戏规则。

3.注意呼吸，不憋气

课时计划（教案）

大单元学练内容	水平二花球啦啦操学练与创编	大单元课次	9	授课年级	水平二
本次课学练内容	1.学习跳跃时起跳与落地的动作 2.并腿跳	场地器材	啦啦操教室、一体机		
学习目标	运动能力目标： 掌握啦啦操跳跃的起与落，身体核心能力得到有效锻炼。 健康行为目标： 培养学生在练习时的专注能力，养成良好的锻炼习惯。 体育品德目标： 培养良好的合作精神，同学之间的团队意识。				
学习重点	掌握起跳与落地动作。				
学习难点	身体绷紧，脚尖膝盖绷直，动作有力。				
学、练、赛、评内容安排					
教学方式	学	1、起跳与落地的动作的作用			
	练	1. 用不同的姿势自由跳跃 2、学习简单的“并腿跳”利用该动作学习起跳与落地 3、分组练习展示			
	赛	1、看谁跳的好。起跳、落地动作规范的同学加 5 分，腾空时，身体垂直于地面，姿态优美的同学加 5 分（满分 10 分）。每组组员将分数相加，分数高的组获胜。			
	评	1、教师评价、学生互评			
课的结构	学练内容	组织教法与要求		时间	强度
开始部分	一、课堂常规 （一）集合整队(分小组) （二）师生问好 （三）宣布课的内容，提出课的要求。 （四）安排见习生	组织： 集合队形 八横队： ● ★		1	低

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/736153115054010105>