**舞狮**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课次** | **第一课时** | **水平目标** | **水平二** | **时间** | **2024.5** |
| **班级** | **四4** | **人数** | **40人** | **执教人** | **史康豪** |
| **学习目标** | 运动能力：学生了解舞狮传统运动项目并学习与运用舞狮举狮，戴狮，四平步和左右观望健康行为:通过学练舞狮动作，培养运动兴趣，养成良好的锻炼习惯，树立安全意识。体育品德：积极参与舞狮练习，不怕困难坚持到底，知道同学之间相互配合，自尊自信，责任意识的重要性。 |
| **内容** | 1.舞狮的手部，腿部动作，及组合动作 |
| **重点难点** | 重点：完整做出舞狮戴狮，举狮，四平步及左右观望 难点：动作协调统一，双人配合默契 |
| **程序** | **教学内容** | **教师活动** | **学生活动** | **组织、要求** | **运动负荷** |
| 时间 | 强度 |
| **准备部分****6′****基本****部分****31′** | 一、课堂常规**：**1.宣布上课、师生问好。2.热身活动喊数抱团（两人一组扶腰的配合）二．热身操。①打鼓模仿②四平步上举③后曲步平举④侧跳并步上举⑤前勾腿上举⑥后插步上举三、1.观看老师舞狮表演学生自主探究模仿舞狮子动作①徒手学习狮子的戴狮，举狮②.戴垫子的练习2.学习手部动作①徒手的左右平移②带道具的手部左右平移练习，练习过程中，保持马步低重心。3.学习腿部动作 ①徒手的四平步练习，保持小步子全脚掌着地，脚尖朝外。②带器械的练习，小臂与大臂，大臂与躯干成90°1. 组合动作的练习

①举狮加戴狮子，四平步加手部的左右平移②面对面的组合动作练习③两个学生配合的练习（后面的学生紧跟前面同学的步伐）④围绕垫子跑动中的两个人的配合练习四.思考我们的动作还可以怎么组合五．1.同学之间相互评价推荐表演好的学生，到老师身边拿真的狮子进行狮王争霸。六.素质练习 | 1.教师和学生互动。2.教师语言导入1. 老师带领学生做热身操
2. 口令指挥学生

喊节拍和每一节的动作名称和动作要求通过热身操让学生活动手部腿部，动作与舞狮教学活动相互结合老师表演舞狮子动作1. 讲解动作并示范

讲解马步戴狮的要求，马步：脚间朝外，大腿与小腿之间夹角接近于90°，两拳与眼睛平行，拳眼朝自己，利用真狮子体验动作1.讲解动作并示范马步站立，保持躯干直立，两拳相对，与眼睛平行。1.讲解示范动作要求，强调练习过程中手臂向上伸直托举，教师来回指导学生练习，马步要求加强。1.讲解动作并示范2.组织学生集体练习3.巡回指导，及时评价4.利用实际道具进行练习1. 教师指导示范动作
2. 教师指导学生跟随音乐进行组合动作练习

教师提出问题学生自主创新学习教师指导学生进行比赛，提醒其他学生认真观察，表演同学的动作教师指导学生进行练习 | 一、课堂常规：1、体委整队：要求：静、快、齐2、认真听讲课堂内容及要求。3.积极参与互动。1.认真完成热身操动作，动作有力到位。学生认真观看1. 注意安全，精神饱满。
2. 学生练习过程有问题疑惑举手提问。

1.认真观察听讲教师的讲解和示范2.跟随教师口令认真学练3.注意力集中1.认真观察听讲教师的讲解和示范2.积极投入练习，认真思考3.仔细倾听教师的注意事项，及时调整1.认真观察听讲教师的讲解和示范2.积极投入练习，认真思考3.仔细倾听教师的注意事项，及时调整1. 跟随音乐进行组合动作的练习
2. 组合动作认真练习

积极思考学习学生认真练习动作，听从教师指导双脚连续跳跃垫子练习 | 1.组织：圆形站队要求：精神饱满、思想集中、准备上课组织要求：学生积极配合，注意力集中，避免受伤。圆形站立同心圆站队 | 3’2’1’4’3’3’7’2’1’2’ | **130—140次/分****140-150次/分****130-140次/分****140-150次/分****140-150次/分****140-150分/次****140-150分/次****140-150分/次****130-140次/分****140-150次/分** |
| **结束****部分****2′** | 1. 放松操
2. 课后小结，课后和家人一起学习动作

三、师生再见，宣布下课四．收放器材 | 1．教师带领学生一同放松，调整呼吸，放松心情；2．师生共同小结本课的优缺点；3．安排学生收拾器材。 | 1．学生随教师口令练习，动作舒展、放松。2．学生交流学习与心得体会。3．师生互道再见。4.拍手解散！ | 1、轻松活泼2、精神饱满 | 2’ | **120-130次/分** |
| 组织： |
| **器材准备** | **折叠垫40个** |
| **预计效果** | **练习****密度** | **75%** | **平均****心率** | **136—146次/分** | **安全****措施** | 1．清理好场地；2．充分做好准备、放松活动；3．课堂上进行安全教育；正确引导竞赛行为，防止恶意竞争。 |
| **课****后****反****思** | **在家与父母，朋友练习组合动作** |