**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** | | | | | | | | | | | | |