**【体育与健康】民族传统体育**

****

**课题：民族传统体育--竹竿舞**

**授课时间：2024年11月**

**授课地点：田径场**

**授课教师：唐豹**

**授课年级：八年级**

**水平四 (八年级)民族传统体育项目大单元教学计划**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 单元  学习  目标 | **运动能力** | 1 . 学生能积极学与练 ，学习了解民族传统体育项目舞龙、九子鞭和  竹竿舞的起源 ，能做出简单的基本动作 、基本步伐的动作组合并进  行展示 。知道该项目的比赛表演基本规则与裁判法。  2 . 在真实比赛表演情景中知道如何与他人配合及个人展示的表现  力 。  3 . 在学与练的活动中 ，发展学生力量 、速度 、灵敏、协调 、耐力素  质 ，增强身体控制能力和方位意识 ， 提高节奏感及平衡能力  4. 学生能够学会观赏舞龙 、九子鞭 、竹竿舞的比赛表演 ， 从  个人动作技术与集体配合展示 、精神状态审美角度等方面进行评  价 。学生能够进行简单的编排创新及裁判评分方法 | |
| **健康行为** | 1 . 在课余时间根据自身掌握技能的情况进行自主学练 ，养成良好的  体育锻炼习惯。  2 . 在趣味练习游戏竞赛中能以阳光积极主动的状态活动 ，能自主调  节自 己的情绪 ， 主动与同伴沟通 ， 共同合作完成比赛或表演。  3 . 学会选择合理的场地与器材 ，能在家人或同伴的陪伴下安全有效  的活动练习 ， 逐步建立安全的运动意识 。 | |
| **体育品德** | 1 . 面对真实比赛表演情景或游戏竞赛中 ，能够运用所学的动作技术  与方法 ， 勇于挑战 ， 建立自信心 ， 团结协作 ， 培养合作意识  2 . 在比赛与表演中，敢于挑战自我，积极动脑创新，学会遵守规则 、  尊重对手 ， 增强公平竞争意识 。  3 . 在团队练习与比赛表演中 ，尊重同伴 ， 能协作配合团队进行动作  技术的组合与展示 ， 正确看待胜负 。 | |
| 单元  主要  学习  内容 | **基础知识与基**  **本技能** | 1 . 能够说出舞龙 、九子鞭 、竹竿舞的基本动作术语 ，知道该项目 民  族传统体育的起源与发展 、基本礼仪 、安全行为等基础知识  2 、舞龙： 基本握法、基本步型 、基本动作  3 . 九子鞭： 基本握法 、基本步型 、基本动作  4. 竹竿舞： 基本舞步 、打竹竿的方法 | |
| **技战术运用** | 1 . 多人配合的舞龙组合动作  术运用  2 . 跳竹竿舞十字跳 、米字跳、  演中创编及运用  3 . 九子鞭套路简单组合动作  术运用 。 | 在比赛与表演中创编新的组合动作技  井字跳等组合动作技术 ，在比赛与表  在比赛与表演中创编新的组合动作技 |
| **体 能** | 1 . 一般体能： 跳障碍练习 、灵敏性练习 、腰腹力量练习 、位移速度  练习  2 . 专项体能： 滑把 、举重物变向跑 、基本步法练习 、立卧撑 、俯卧  撑 、各种跳步练习 | |
| **展示或比赛** | 1 . 组合动作技术的展示比赛  2 个人展示或小组展示比赛。 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3 . 团队与个人表演展示比赛。 | | |
| **规则与裁判方**  **法** | 1 知道民族传统体育项目 的规则与裁判方法。  2 . 尝试给展示的同学评分。 | | |
| **观赏与评价** | 1 . 学习观赏民族传统体育项目 比赛 、表演 (每学期不少于 8 次 )  2 . 能够对比赛表演进行基本评价(如动作的连贯性、编排的新颖性、  同伴的配合以及展示的效果等 ) | | |
| 单元  教学  重难  点 | 重点： 以行进间 " 8 " 字舞龙 、起伏行进 ，双人抖鞭 、九子鞭身 8 式 ， 十字竿跳 、井字竿跳竹竿舞组合动作技术练习为主 ， 结合比赛与表演运用基本动作 、步伐进行创新编  排组合动作 ， 提升体育素养  难点： 在真实比赛表演情景中合理的编排组合动作进行展演。 | | | |
| 课次 | 学习 目标 | | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|  | 1 、通过学习 ， 了解民族传  统体育项目九子鞭 、舞龙和  竹竿舞的起源  2 、培养学生学习 民族传统  体育项目 的兴趣 。  3 、增强民族自豪感和民族  自信心 。 | | 1 、舞龙 、九子鞭 、跳  竹竿舞的起源  2 、各项目 的特点 | 1 、视频观看民族传统体育项  目。  2 、说 一 说所了解的民族传统体  育项目 。  3 、评选最喜爱的民族传统体育  项目 。 |
| 2 | 1 . 学会单手拍 -- 轻敲下肢  一拍打脚内侧 、外侧 ， 能正  确的握鞭  2 、发展弹跳力和四肢的协  调能力 。  3 、培养学生对九子鞭的浓  厚兴趣：了解九子鞭的起源  及活动情况 ， 能积极主动地  参加活动 | | 1. 握鞭姿势讲解、力度把控 2. 不同抓握方式介绍； 3. 单手拍击位置角度、节奏和力度控制 | 1 、学生徒手练习右腿的 " 娃娃  步 "。  2 、学生练习抓握鞭 、握鞭摇动  手腕。  3 、教师示范引导 ， 强化动作  4 、 创设情境  真假美猴王 "，  分组体验动作 ， 展示动作  5 、游戏 " 赶猪(球)进圈(筐) |
| 3 | 1 、使学生掌握第二组简单  的动作：单手拍   轻敲肩  臂 。  2 、培养正确的身体姿势  发展灵敏协调性 ，增强节奏  感 。  3 、培养学生团结协作及创  新精神 。 | | 1. 动作准备：握鞭姿势巩固，身体姿势调整 2. 节奏把握：基础节奏介绍，节奏变化练习，组合动作练习与纠错 3. 创设情境教学； 4. 游戏 | 1 、学生练习抓握鞭 、握鞭摇动  手腕。  2 、 学生进行握鞭手臂上举练  习 。  3 、教师示范引导 ， 强化动作  4 、创设情境 "紫竹林潜修"  分组体验动作 ， 展示动作  5 、 利用 " 九子鞭 " 完成 " 跳房  子 " 等跳跃游戏 |
| 4 | 1 、培养学习兴趣 ， 使学生  积极主动参加活动  2 、学会动作连续拍打脚内侧  外侧 ，培养良好的身体姿势 。  3 、培养团结合作精神 。 | | 1. 拍打外侧动作：手臂动作引导，拍击时机把握，节奏控制。 2. 单独练习，反馈与纠错 3. 节奏变化尝试；组合动作创编 4. 游戏创编 | 1 、学生徒手练习右腿的 " 娃娃  步 "， 右脚落地时左脚经右腿后  向右跳起，接右腿的 " 娃娃步"  右脚落地时左脚经右腿前向右  跳  2 、教师示范引导，学生模仿体 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 验 ， 强化动作。  3 、创设情境 " 穿越时空 " 分  组体验动作 ， 展示动作  4 、利用器材创编游戏 " 舞龙 "。 |
| 5 | 1 、激发学生的学习兴趣  使学生乐于学习 。  2 、学会动作 : 持鞭前后轻敲  地面 ，提高学生的节奏感及  身体协调性。  3 、培养学生团结协作和积  极进取的良好品质 。 | 1. 导入和热身 2. 握鞭姿势复习与巩固 3. 前轻敲地面动作；后轻敲地面动作。 4. 情景教学 5. 竹竿舞 | 1 、学生徒手练习蹲下与起立动  作  2 、学生练习握鞭向前向后压手  腕动作  3 、教师示范引导 ，学生模仿体  验 ， 强化动作练习 。  4 、 创设情境 " 影子悟空 " ， 分  组体验动作，加强交流与合作  展示动作  5 、利用器材跳 " 竹竿舞 。 |
|  | 1 、学习九子鞭身 8 式的动  作招式技术 ，知道打击身体  各部位的名称 ，发展协调灵  敏性。  2 、养成良好的身体姿势  提高节奏感 ，让学生感受成  功的喜悦。  3 、培养学生团结协作及创  新精神 ， 提高审美感。 | 1. 介绍身八式站姿及握鞭姿势 2. 身八式具体动作教学 3. 展示或竞赛 4. 体能练习 | 1 、 教师讲解示范 " 身 8 式 " 的  动作招式  2 、复习所学的动作练习 。  3 、集体听口令练习 。  4 、完整招式练习 。  5 、教师引导学生将动作进行创  编组合。  5 、分组展示。  6 、教师组织比赛 ， 讲解比赛规  则  7 、分组比赛表演 ， 引导学生评  分 |
| 7 | 1 、通过小 舞龙文化 的 学  习 ，使学生了解小舞龙现状  及发展趋势 。  2 、在课堂中能认真聆听，  积极回答问题  3 、通过体育活动培养学生  遵守规则的意识 | 1. 舞龙起源与文化内涵 2. 基本礼仪：表演前、中、后的礼仪 3. 游戏比赛 | 1 、视频观看舞龙文化及礼仪  2 、两人 一 组学习 舞龙礼仪  3 、 四人一组练习抓尾巴游戏 |
| 8 | 1 、 学生基本掌握点地 、侧并步 、吸腿等动作要领 ，提高学生上下肢协调能力 。  2 、在课堂中 自觉遵守课堂  常规和课堂纪律 ，练习时保  持安全距离  3 、通过体育活动培养学生  勇敢果断 、不怕困难的品质。 | 1. 复习舞龙礼仪 2. 学习舞龙点地步、侧并步、吸腿动作 3. 分组展示及体能练习 | 1 、教师组织学生复习舞龙礼仪  2 、教师引导学生学习点地动作  3 、学生练习侧并步动作  4 、学生练习后吸腿动作  5 、学生分组展示 。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 1 、通过舞 " 劈 " 龙动作的  学习 ， 知道劈龙的练习方  法 ，学生基本掌握劈龙的动  作要领 。发展学生的上下肢  协调性。  2 、在舞龙的学练中 ， 与同  伴积极沟通和交往； 比赛发  挥失常时 ， 能在教师指导下  自我调控情绪 。  3 、培养学生文明有礼 、 不  怕困难的品德 。 | 1、动作准备；舞劈龙动作分解练习  2、节奏把握、力度控制  3、分组合作练习  4、安全注意事项：场地、舞者、道具安全 | 1 、教师组织学生复习基本步  法 。  2 、 学生练习舞 " 劈龙 " 动作  3 、小组合作练习不同步法的  舞 " 劈龙 " 动作 |
|  | 1 、 通过舞 " 前后 " 龙的学  习 ， 知道最基本的练习方  法； 能说出舞 " 前后 " 龙动  作要领，基本掌握舞 " 前后 "  龙动作技术。  2 、在练习中积极交流思考 。  3 、在体育活动中敢于挑战、  敢于展示自己 。 | 1、复习及主要身体姿势介绍  2、舞前后龙动作：脚步移动、龙身舞动、节奏把握  3、分组学习不同步法  4、展示及体能 | 1 、 学生复习舞 " 劈龙 " 动作  2 、学生学习舞前后龙动作  3 、 两人一组练习舞 " 前后龙 "  动作  4 、 四人 一 组学习不同步法的  舞前后龙动作 |
|  | 1 、 通过舞 " 撩龙 " 动作的  学习 ，学生能说出其动作要  领和练习方法 ， 能在小组的  帮助下 创编简单的小舞龙  组合动作 ， 并进行展示 。  2 、运动时树立正确的安全  意识 ， 舞龙时保持适当的距  离 ， 正确安全地使用器材。  3 、在创编和展示的过程中  培养学生文明有礼 、遵守规  则的品德 ，培养团结合作的  品 质 。 | 1、自主学习  2、撩龙动作：撩龙主体动作发力方式、动作轨迹、舞者配合、龙身定位、身体姿势恢复  3、分组练习  4、安全注意事项  5、体能 | 1 、学生自 主练习各种方式的  小舞龙动作  2 、教师组织学生学习舞撩龙  动作  3 、八人 一 组合作学习不同方  向的舞撩龙动作  4 、小组合作串联所学动作 |
| 12 | 1 、掌握舞龙技能比赛的组  织 、宣传 、裁判和记分等工  作 ，2 、体验多种角色 (如  运动员 、裁判员 、 记录员 、  教练员和宣传员等)  3 、提高交往 、组织和协调  能力 。 | 1. 理论导入：意义及创编原则 2. 动作分析及选择：带领学生复习各种舞龙基本动作 3. 组合设计：确定结构框架、动作组合与衔接 4. 实践与调整 5. 展示与评价 | 1 、教师组织学生学习组合动  作 ， 创编方法。  2 、学生分组创编组合动作  3 、学生学习评价的方法 。  4 、小组评价。 |

· 179 ·

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13 | 1、观看视频了解竹竿舞的历史文化等，感受竹竿舞的魅力。  2、知道竹竿舞的益处和注意事项，主动和同伴交流合作，理解并主动运用所学动作的安全知识。  3、自尊自信，积极进取，遵守规则，敢于担当。 | 1、结构化知识与技能：  （1）竹竿舞基础知识学习  （2）认识到竹竿舞是一种具有民族特色的体育活动、竹竿舞的基本器材和场地要求  2、展示或比赛  （1）各组选派队员进行竹竿舞起源与发展介绍  3、一般体能和专项体能  （1）反应抢物  （2）平板支撑  (3)俯撑登山跑 | 1、组织学生观看视频，让学生产生好奇心与兴趣。  2、分组进行，同伴互相评价  3、跟随音乐做体能练习 |
| 14 | 1. 能描述舞步和打竿的基本原理；掌握竹竿舞基础舞步和打竿节奏，做到稳、移动灵活；在练习中发展灵敏性、协调性及肌肉力量等体能。 2. 在学练中能控制好自己的情绪，主动与同伴交流合作，能将新学的竹竿舞技术应用到日常锻炼中。   3、面对新事物要培养克服困难，勇于挑战的能力 | 1、结构化知识与技能（1）竹竿舞基础舞步  （2）打竿节奏和口令  （3）舞步与打竿组合  2、展示或比赛：  （1）开开合合舞步展示  （2）自编创新展示  3、一般体能和专项体能  （1）持杆仰卧起坐  （2）俯卧螃蟹步  （3）蚂蚁搬家  （4）大风车 | 1、四列横队集合队形散开，保证安全距离，通过讲解示范练习；分组进行打竿与舞步练习   1. 根据分组进行展示竹竿舞，各小组轮流打分（十分制）   3、组织学生在音乐的节奏下进行分小组体能练习 |
| 15 | 1、能偶熟练的进行单人竹竿舞表演，动作协调，节奏准确。了解竹竿舞十字竿跳法，提高协调性、灵敏性、节奏感及跳跃能力。  2、能积极参与学练，积极与同伴合作，共同完成任务，在活动中形成安全意识，根据所学运用到体育锻炼中。  3、在学练赛评活动中，体验民族传统体育的魅力，增强民族自信心，弘扬民族文化。 | 1. 结构化知识与技能： 2. 复习基础舞步动作 3. 学习十字及井字跳 4. 展示或比赛： 5. 个小组间相互展示、互评互学 6. 创意自编展示   3、一般体能和专项体能  （1）推小车  （2）节奏击掌高抬腿  （3）蛙跳  （4）仰卧起坐 | 1. 教师组织学生进行图片、视频讲解示范，创设情境让小组合作探究；教师讲解示范十字及井字竿的跳法并设疑。   2、分组创编并展示各种方式的竹竿舞动作  3、组织学生在音乐节奏下进行体能练习。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1、能描述出两种基本舞步与节奏的动作要领，运用时机；掌握两种舞步的技术，在锻炼中运用所学技术，在练习中发展反应速度、肌肉力量等体能。  2、积极做好准备活动，完成家庭作业；学练中注意控制安全距离，预防运动损伤。  3、正确的对待成败、增强自信心，团结协作迎难而上的良好品质。 | 1、结构化知识与技能：  （1）复习两种舞步动作  (2)加快节奏的练习  2、展示或比赛：  （1）分组表演，引导学生评分  （2）分组比赛，自定比赛标准  3、一般体能和专项体能：  （1）俄罗斯转体20次\*3  （2）接反弹球20次\*3  （3）折返跑开合击掌9米\*3 | 1、教师讲解示范两种竿跳的方法，组织节奏练习；学生区别两种跳法的特点与共性   1. 组织学生分组练习，互评   3、跟随音乐在各自区域进行体能练习。 |
| 17 | 1、了解个人动作技术与团  队动作技术的关系，通过学与练掌握两种以上的舞步，能够将其动作与简单的队形变化进行组合编排运用到表演比赛中。  2、在学练中发展学生的力量、协调、灵敏素质，提高控制节奏变化能力。  3、培养学生克服困难，配合默契的合作意识。 | 1、结构化知识与技能：  （1）两种舞步的交替连续跳、队形创编  2、展示或比赛：  （1）分组表演，自评互评  3、一般体能和专项体能  （1）持杆仰卧起坐  （2）俯卧螃蟹步  （3）蚂蚁搬家  （4）大风车 | 1、教师引导学生进行节奏变化练习。教师讲解示范队形变换跳的重点，指导学生进行组合动作完整练习，组织学生复习两种舞步的交替连续跳  2、创编组合练习，各组展示，小组裁判评分。  3、体能练习。 |
| 18 | 1 、通过比赛 ， 运用所学动  作技术组合创编 ，使学生掌  握九子鞭 、舞龙和跳竹竿舞  的评价方法和规则  2 、充分展现自我 ，增强民  族传统体育 自信心与团结  协作的品质 ， 提高体育素  养 。 | 民族传统体育大会 | 1、教师讲解各项评价标准。  2、各组自由选择项目练习，并推选出裁判员。  3、民族传统体育项目大比拼。  4、组织学生观看比赛  5、根据各项目规则分组展示、评分。  6、评选"最佳团队"、"最佳舞星"、"最佳裁判" |

**水平四(八年级)《民族传统体育项目:竹竿舞**

**及体能练习》教学设计**

**一、指导思想:**

本课以《义务教育体育与健康课程标准（2022年版） 》为依据，坚持“健康第一”为指导思想，以发展学生核心素养为引领，重视学生身心健康全面发展。依据水平四学生的学习需求和兴趣爱好，将民族传统体育项目“竹竿舞”引入课堂，增添民族色彩，渗透中华民族传统文化。通过自主观察、思考、模仿、尝试，构建自主、参与、合作、探究的学习方式，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用，落实“教会、勤练、常赛”，注重“学、练、赛、评”一体化教学。通过各种趣味活动来激发学生学习兴趣，掌握竹竿舞的“十字竿”跳法，并在小组合作、创编、展示学练中提高节奏感，发展协调灵敏素质及跳跃能力，培养协同合作意识，使他们养成自信大方、勇于进取的良好行为方式和体育品德。

**二、教材分析:**

竹竿舞是一项民族传统体育运动，是黎族，苗族等少数民族特有的一种舞蹈。将这一民间体育运动引进体育教学中，是充分考虑到此项运动的特点:舞者在敲动的竹竿中来回跳动穿梭，人、声、竿三者有机的融合在一起，极具有趣味性和挑战性。通过学习与尝试，有利于加深学生对我国民族文化、民族风情的了解;在竹竿间来回的跳跃，有利于发展学生身体的灵敏性，下肢力量，弹跳力，耐力等身体素质，特别是有利于提高动作的节感和协调性。“竹竿舞“跳法多样，竹竿的开合变化形式灵活，能调动学生积极思维，运用多种感官参与活动的能力:在自主探究学习过程中培养生生之间相互信任、相互合作的默契，建立人际交往能力和责任意识，有利于促进学生身心和谐发展。

**三、学情分析:**

竹竿舞是少数民族的传统项目，大多数学生对竹竿舞比较陌生，但兴趣浓厚。八年级的学生团结合作，互帮互助，很乐于与同伴合作完成任务。竹竿舞需要一定的音乐节奏感与舞蹈的美感，相对于男生来说，会相对薄弱，教师应更多的关注到男生，辅助他们掌握动作，并适时地给予他们鼓励与信心，让他们在音乐与体育相结合中感受到运动的魅力，体验民族传统文化。

**四、学习目标：**

1. 运动技能： 掌握竹竿舞的基本技术动作要领，学会民族传统体育活动竹竿舞跨跳步和跨垫步的跳法，提高学生节奏感和发展学生身体的协调性、灵敏性 ，提高下肢力量、弹跳力、耐力等素质。

2. 健康行为：在学练中积极与同伴合作 ，共同完成任务 ，在活动中形成安全意识，养成良好的体育锻炼习惯。

3. 体育品德： 在学练赛评活动中 ，体验民族传统体育的魅力 ，增强民族自信心和自豪感，培养学生间的相互合作能力，建立责任意识，养成自主探究学习的能力。

**五、教学重难点：**

重点：熟悉和掌握基本竹竿舞跨跳步、跨垫步和打竿节奏

难点：脚步动作和打竿节奏的协调连贯配合

**六、教学特色:**

1、四化并举，相互融合:依据大单元教学的持续性与技术技能的迁移性，将单个基本舞步学习与多种跳法组合，让学生知其意、明其理、践其行，形成结构化知识技能学习;在“校园竹竿舞大赛”中将学生已经掌握的基本跳法进行创新编排，注重技能教学与实际比赛运用相结合形成技能化学习;强化体能练习设计大密度的竹竿舞练习、专项步伐练习和趣味体能练习，在一般性体能与专项体能练习中形成体能化教学。同时关注学生体育核心素养的全面发展，让学生在愉快的教学环境中健体、增智、共勉、齐进。

2、声动教学，焕发活力；用鼓声来激起学生对节奏的共鸣;用音乐来感染听觉的变化:用学生的唱声来点燃学习激情，焕发学习活力，在愉快的课堂氛围中掌握竹竿舞的不同竿跳法，提高协调性、灵敏性和节奏感。

**七、教学方法:**

1、复习巩固：通过快速复习，巩固学生对基本步伐的记忆。

2、示范教学：教师示范新的组合动作，让学生观察和模仿。

3、分组合作：学生分组练习，相互指导和学习。

4、互动评价：学生在小组内进行动作展示，相互评价和提供反馈

**八、安全防范：**

1.课前了解学生健康状况，确保场地平整，器材无损。

2.热身准备活动充分，避免受伤。

3.注意强调练习间距，课中时刻提醒保护与帮助，强化安全意识。

**九、评价机制:**

**“最美舞者”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 技能评价 | 参与互动评价 | 评价 |
| 打竿与跳竿动作完美契合 ， 能找  准重心脚 ， 转向及时 ， 动作协调  优美 ， 节奏掌握准确 | 积极参与练习 ， 能积极与同伴交  流 ， 配合默契 。 | 优秀 ， 10分 |
| 能较好的完成舞步与打竿的结  合 ， 能掌握重心脚的转换 ， 动作  较协调连贯 ， 反应较快。 | 积极参与练习 ，能与同伴配合完成  学习 | 良好, 7-9分 |
| 能完成基本动作 ， 节奏感稍弱  动作不协调 ， 转向较慢 | 基本完成动作 ，与同伴配合默契度  不高 ，但是能完成学习 。 | 合格， 6**分及以下** |

民族传统体育项目：竹竿舞及体能练习 水平四 第14课时教案

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容： 竹竿舞及体能练习 | | | 授课时间： | | | | 授课教师：唐豹 | | | |
| 学  习  目  标 | 1. 运动技能： 掌握竹竿舞的基本技术动作要领，学会民族传统体育活动竹竿舞跨步跳、跨垫步的跳法，提高学生节奏感和发展学生身体的协调性、灵敏性 ，提高下肢力量、弹跳力、耐力等素质。  2. 健康行为：在学练中积极与同伴合作 ，共同完成任务 ，在活动中形成安全意识，养成良好的体育锻炼习惯。  3. 体育品德： 在学练赛评活动中 ，体验民族传统体育的魅力 ，增强民族自信心和自豪感，培养学生间的相互合作能力，建立责任意识，养成自主探究学习的能力。 | | | | | | | | | |
| 重、难点 | 重点：熟悉和掌握基本竹竿舞跨步跳、跨垫步和打竿节奏  难点：脚步动作和打竿节奏的协调连贯配合 | | | | | | | | | |
| 课的  部分 | 教学内容 | 教师指导策略与要求 | | 学生学法与组织形式 | | | | 运动负荷 | | |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 开始部分  准备部分  基本部分  结束部分 | 1、课堂常规  2、慢跑热身  【学练1】徒手练习（原地舞步开合、开开合合练习）注意节奏的把握  【学练2】舞步练习  （做原地固定竿舞步练习开合12；提高技术练习开开合合1122）  【学练3】打竿练习  （方法：有四人组成，面对面相距四米左右，蹲于两根粗竿的外面，双手各持一根细竹竿用口令指挥，集体统一的节拍敲击粗竹竿）  【学练4】跳竿与打竿（按照节奏在细竹竿中左右脚交替跳，不能踩着竹竿也不能被竹竿夹着，应以前脚掌着地轻松的跳动。）  【竞赛5】创意跳竿展示（学生自编跳竿舞，打竿节奏与跳脚吻合即可）  【体能6】（体能加油站）：  1.协作持杆仰卧起坐  2.俯卧横移  3.蚂蚁搬家  4.大风车  【放松7】  1.放松  2.师生总结  3.布置课后练习作业  4.回收器材  5.师生再见 | 1体委整队集合  2向学生问好  3宣布本次课内容和要求  4安排见习生  5导入：竹竿舞来源于哪个民族（竹竿舞来源于黎族，苗族，是一项很好的健身运动。（外国游客把此项运动称作“世界罕见的健美操”）  6慢跑结合舞步热身  要求：注意力集中，认真听讲，保持队形，跟随老师做各种身体练习  1、教师讲解示范打竿节奏和舞步动作  2·教师带领学生原地做节奏开、合；开、开、合、合练习（依此类推，并配口令12.1122...）  要求：脚下弹动有力，步法轻快  1、教师讲解示范动作  组织学生分四组轮流进行过固定竹竿的练习，并配合口号一起练习  2、增加难度做节奏开合、开开合合的练习  1、讲解示范打竿动作要领  2、组织学生分小组轮流做打竿练习，并配合口号一起练习   1. 教师示范动作并讲解   2、组织学生进行练习  3、教师巡回指导辅导纠错  4、实战练习  要求：节奏分明、落地轻巧、注意安全  5、优生展示  6、集体练习  1、学生自编竹竿舞练习  组织学生相互间欣赏不同自编舞  2、伴着音乐学生体验不同自编竹竿舞  要求：快速、安全、准确、合作  教师强调方法和规则并组织教学  在音乐的指挥下练习  教师语言引导点评激励  要求：伴随音乐有节奏进行，注意安全  1.教师带领学生放松  2.引导学生总结  3.布置课后练习  a跳绳100\*2组  b俯卧撑15\*2组  c仰卧两头起20\*2组  4.组织学生回收器材  5.下课 | | 1 整队集合  2 向老师问好  3 明确本次课内容要求  4 见习生出列  5 学生回答，教师补充    1  6 在跑的过程中模仿老师动作进行练习  a学会跟随老师进行慢跑热身注意前后距离  b认真观看动作示范并明确动作要求  c跟着教师一起认真做热身操，按教师提醒的动作要求进行练习  1·认真观看老师示范动作  2.跟随老师一起做原地打竿和舞步练习并喊出口号卡准节奏  575cd0dac0c5b289ea3a69da730c10c  1、学生认真观看教师示范动作  2、原地舞步练习与口号节奏相吻合  注意力集中，注意节奏感的把控  ca92f1210803ff2f07f2b6202b5674e  安全提示：精神饱满，注意力集中，随时注意跳绳安全以防止脚踝受伤  1、学生认真观看教师示范动作  2、小组间配合做打竿练习（口号一致。一组打竿，另一组观察，30秒交换）da512a0530aaa5c567808fbfab4621f  1、认真观看动作要领，熟记动作口令  2、分组进行练习（边喊口令边做动作）  3、结合口号认真练习并及时纠错  4、认真练习，节奏准确，口号响亮  5、积极展示并总结动作节奏  6、集体练习  dc3d5fb279566ad1b626e68d4d064f2  安全提示：精神饱满，注意力集中，随时注意跳竿安全以防止脚踝受伤  1、学生发挥自己想象，各组创新打竿和跳法，自编竹竿舞  2、学生分组展示自编竹竿舞  到不同小组体验自编舞  安全提示：打竿\*舞者\*音乐三者节奏一致，动作正确，防止打跳不和谐，而发生运动损伤等。    积极认真练习  动作标准，态度认真  1  1.认真放松练习  2.跟随总结  3.记住课后练习  4.积极认真回收器材  5.向老师再见  1  组织形式：四排横队 | | | | 1  2  2  2  2  6  4  10  2 | 1  1  3-5次  3-5次  3-5次  n次  3次  n  1 | 小  小  小  中  中  小  中  中  中  大  小 |
| 教学资源 | 竹竿24根、音响一个、标志杆两个、标志蝶八个、哨子一个 | | | | 练习密度预计 | 77% | | | | |
| 平均心率预计 | 140-150次/分 | | | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | |

·