教　　案

2003——2004 年度第一学期

上海交通大学体育系

刘春颖

第 1 周　第 1 课次	课的类型	专项课	性 别	女	年 级	二年级

教学内容	1 课前动员：宣布本学期的任务、课堂要求、考试内容、课时分配； 2 街　　舞：了解学生具备哪些专项素质以及身体情况； 3 准备活动：讲解准备活动的做法及原理。
课的任务	1 使学生对本学期的课程有整体的了解； 2 了解学生的身体情况； 3 使学生对街舞有感性的认识； 4 调动学生学习街舞的积极性。

课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
准备部分 40´	一、上课形式 1、教师整队，师生问好，清点人数，带回场地； 2、点名、选出班体委； 3、宣布本学期的教学内容，考试内容方法； 4、提出课堂要求和服装要求。 教学组织形式：二列横队站立 二、准备活动 1、慢跑 400 米：两路纵队 2、徒手操：扩胸运动、体转运动、腰部运动、踢腿运动、跳跃运动、全身运动、整理运动。 3、热身准备 （1）关节运动：头部、肩部、肘部、胸部、腰部、髋部、膝部、腕踝部。 （2）压　　腿：正弓箭步、侧弓箭步、体前屈。 （3）踢　　腿：正、侧踢腿。 教学要求：学生掌握做准备活动的方法 教学方法：示范、讲解。使学生了解准备活动的意义及原理 教学组织；四列横队体操队行站立	20´ 20´	每节 4*8
基本部分 30´	一、复习健美操基本步伐 踏步、跑步、弓步、吸腿跳、开合跳、弹踢腿、大踢腿 二、身体协调性练习 原地跳、分腿跳、交叉走、侧击腿、平衡　（音乐伴奏）	15´ 15´	8*8 4 组 4 组
结束部分 20´	一、放松：1 全身肌肉放松 2 调整呼吸 3 侧脉搏（讲解放松原理） 二、小结：总结本次课情况 三、宣布课外作业 四、安排值日生和下次课带做准备活动的同学 五、师生再见	15´ 5´	

场地：光明体育场室内场地　　器材：录音机、CD 机、音箱

课后小节	1 能够比较全面地了解学生的身体情况； 2 师生之间的配合比较默契，课堂气氛融洽； 3 个别学生的上课积极性不高，在以后的课中引起重视

第 2 周　第 2 课次	课的类型	专项课	性 别	女	年 级	二年级
教学内容	1 街舞：学习五个基本步伐 2 素质：专项素质练习					
课的任务	1 通过街舞基本步伐的学习，让学生了解街舞的表现风格，为后面的成套动作打下基础； 2 通过街舞和素质的练习，来提高学生的基本技能和身体素质，最终达到锻炼身体，增强体质的目的。					

课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
准备部分 15´	一、上课形式 1、体委整队，向教师报告出席人数，师生问好； 2、宣布课堂内容任务； 3、检查学生服装，点名，安排见习生。 教学组织：（见右图）　× × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ 二、准备活动 1、值日生领做准备活动： （1） 活动关节 （2） 游　　戏 （3） 柔韧练习 2、教师总结 （1）测脉搏 （2）讲评准备活动 （3）安排下次领做准备活动的值日生	5´ 10´	
基本部	一、街舞 1　踏步：开步踏、交叉踏、一字踏、丁字踏 2　弹动：膝弹动、脚跟弹 3　点地：前点、后点、侧点、前后点、转身 90 度点 4　滑步：前滑、后滑、侧滑 5　弓步：前弓步、后弓步、侧弓步、弓步振 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1）示范，讲解 2）分解示范，学生跟做 3）教师口令领做 4）教师音乐下领做 5）教师口令，学生做 6）音乐下学生做 7）分组练习 8）检查每小组学习情况 教学要求	50´	

分 67´	学生掌握街舞的身体感觉 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解街舞学习的负荷情况，及时调节课时计划 教学任务 学生学会街舞动作，达到预期的负荷效果 二、素质 1 学习折叠式仰卧起坐 2 练习折叠式仰卧起坐 教学组织 学生垫子两旁站立，按点名顺序依次躺在垫子上 教学方法 1）示范讲解 2）帮助每个学生完成动作 3）学生练习动作 4）纠正学生错误动作 5）对学生动作进行讲评 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解素质练习的负荷情况 教学任务 学生学会专项素质练习的练习方法	17´	
结束部分 8´	一、放松 1 拉伸全身肌肉 2 调整呼吸 3 放松全身肌肉 二、小结 1 总结上课情况 2 布置课外作业 3 安排值日生 4 师生再见	5´ 3´	4*8
场地：光明体育场室内场地		器材：录音机、CD 机、音箱	
课后小节	1 学生学习积极性较强，课堂气氛活跃； 2 课的负荷合理，能充分锻炼学生身体； 3 准备活动能充分调动同学的积极性，但学生不重视放松，下次课要强调放松的作用和意义。		

<table>
<tr><td>第 3 周</td><td>第3课次</td><td>课的类型</td><td>专项课</td><td>性 别</td><td>女</td><td>年 级</td><td colspan="2">二年级</td></tr>
<tr><td>教学内容</td><td colspan="8">街舞：学习四个街舞步伐，两组组合</td></tr>
<tr><td>课的任务</td><td colspan="8">通过街舞基本步伐和组合的学习，使学生对街舞风格的有更进一步的了解有，逐步掌握街舞的表现风格，提高学生身体的协调能力，从而增强学生体质。</td></tr>
<tr><td>课 的
部 分</td><td colspan="6">课的教学内容与组织方法</td><td>时 间
分 配</td><td>练 习
次 数</td></tr>
<tr><td>准
备
部
分
15´</td><td colspan="6">一、上课形式
1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好；
2　宣布课堂内容任务；
3　检查学生服装，点名，安排见习生。
教学组织：（见右图）　× × × × × × × × ×
× × × × × × × × ×
▲
二、准备活动
1　值日生领做准备活动：
1） 活动关节
2） 游　　戏
3） 柔韧练习
2　教师总结
1） 测脉搏
2） 讲评准备活动
3） 安排下次领做准备活动的值日生</td><td>5´

10´</td><td></td></tr>
<tr><td>基
本</td><td colspan="6">街　舞
1　复习上节课的内容
教学组织
1）四排体操队形
2）教师两侧各两排体操队形
3）按小组分组排列
教学方法
1）教师领做
2）学生在教师口令下做
3）音乐下学生做
4）学生分组做，教师检查
教学效果
测 10´´脉搏，了解学生运动负荷
教学任务
让学生巩固上节课的内容
2　学习四个步伐
1）开合跳：斜 45 度、正、侧
2）摆　腿：前、后、左、右、四个 45 度方向
3）挫　步：左、右、前、后
4）恰　恰：斜方向、前、后</td><td>20´

20´</td><td></td></tr>
</table>

部 分 67´	3　学习两个组合 1）前后摆腿 + 斜 45 度开合跳 + 侧点地 + 一字踏 2）前后点地 + 左右挫步 + 左右弹踢 + 并跳两次 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1） 示范，讲解 2） 分解示范，学生跟做 3） 教师口令领做 4） 教师音乐下领做 5） 教师口令，学生做 6） 音乐下学生做 7） 音乐下学生分组练习 8） 检查每小组学习情况 教学要求 学生掌握街舞的身体感觉 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解街舞学习的负荷情况，及时调节课时计划 教学任务 学生学会街舞动作，达到预期的负荷效果	27´	
结束部分 8´	一、放松 1　拉伸全身肌肉 2　调整呼吸 3　放松全身肌肉 二、小结 1　总结上课情况 2　布置课外作业 3　安排值日生 4　师生再见	5´ 3´	4*8
场地：光明体育场室内场地　　器材：录音机、CD 机、音箱			
课后小节	1　学生学习积极性较强，课堂气氛活跃； 2　课的负荷合理，能充分锻炼学生身体； 3　准备活动能充分调动同学的积极性，学生开始重视放松。		

第 4 周　第 4 课次	课的类型	专项课	性 别	女	年 级	二年级
教学内容	1 街舞：学习四个步伐、一组组合 2 素质：练习仰卧折叠起坐					
课的任务	1 通过街舞学习帮助学生提高身体协调能力，增加身体的灵活性； 2 通过素质练习提高学生的腰腹肌力量，锻炼学生的身体，增强学生体质。					

课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
准备部分 15´	一、上课形式 1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好； 2　宣布课堂内容任务； 3　检查学生服装，点名，安排见习生。 教学组织：（见右图）　× × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ 二、准备活动 1　值日生领做准备活动： 1）活动关节 2）游　　戏 3）柔韧练习 2　教师总结 1）测脉搏 2）讲评准备活动 3）安排下次领做准备活动的值日生	5´ 10´	
基本	一、街舞 1　复习上次课内容 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1）教师领做 2）学生在教师口令下做 3）音乐下学生做 4）学生分组做，教师检查 教学效果 测 10´´脉搏，了解学生运动负荷 教学任务 让学生巩固上节课的内容 2　四个步伐 1）蹲起：原地、上步、跪蹲 2）扫腿：向前、向后、向右 3）转体：一字转、90 度转、十字转 4）摆髋：左右、前后、斜方向	15´ 20´	

部 分 67´	3　一组组合 丁字走 + 跪蹲 + 左右摆腿 + 90 度转体 + 前后摆髋 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1） 示范，讲解 2） 分解示范，学生跟做 3） 教师口令领做 4） 教师音乐下领做 5） 教师口令，学生做 6） 音乐下学生做 7） 音乐下学生分组练习 8） 检查每小组学习情况 教学要求 学生掌握街舞的身体感觉 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解街舞学习的负荷情况，及时调节课时计划 教学任务 学生学会街舞动作，达到预期的负荷效果 二、素质 仰卧折叠起坐 教学组织 1）按学号，两人一组，一轮结束后总结，其他人两侧站立 2）每组 3 个，共做 3 组 教学要求 学生掌握动作要领，同时能连续做 3 次 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解素质练习的负荷情况，及时调节课时计划，合理锻炼学生身体 教学任务 增强学生腰腹肌力量	15´ 17´	
结束部分 8´	一、放松 1　拉伸全身肌肉 2　调整呼吸 3　放松全身肌肉 二、小结 1　总结上课情况 2　布置课外作业 3　安排值日生 4　师生再见	5´ 3´	4*8

场地：光明体育场室内场地　　**器材：录音机、CD 机、音箱**

课后小节	1　学生学习积极性较强，课堂气氛活跃； 2　课的负荷合理，能充分锻炼学生身体； 3　准备活动不能充分调动同学的积极性，下次值日生要引起注意。

<table>
<tr><td>第 5 周　第 5 课次</td><td>课的类型</td><td>专项课</td><td>性 别</td><td>女</td><td>年 级</td><td colspan="2">二年级</td></tr>
<tr><td>教学内容</td><td colspan="7">街舞：总结前面学过的动作，学习四分之一套健康街舞</td></tr>
<tr><td>课的任务</td><td colspan="7">1　通过复习总结使学生基本掌握街舞的基本步伐，为后面的成套街舞的学习打下坚实的基础；
2　通过成套街舞的学习，使学生充分了解街舞的表现风格；
3　在街舞的练习过程中锻炼学生的身体。</td></tr>
<tr><td>课 的 部 分</td><td colspan="5">课的教学内容与组织方法</td><td>时 间 分 配</td><td>练 习 次 数</td></tr>
<tr><td>准备部分 15´</td><td colspan="5">一、上课形式
1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好；
2　宣布课堂内容任务；
3　检查学生服装，点名，安排见习生。
教学组织：（见右图）　× × × × × × × × ×
× × × × × × × × ×
▲
二、准备活动
1　值日生领做准备活动：
1）活动关节
2）游　　戏
3）柔韧练习
2　教师总结
1）测脉搏
2）讲评准备活动
3）安排下次领做准备活动的值日生</td><td>5´

10´</td><td></td></tr>
<tr><td>基本</td><td colspan="5">街舞
1　复习上节课的内容
教学组织
1）四排体操队形
2）教师两侧各两排体操队形
3）按小组分组排列
教学方法
1）教师领做
2）学生在教师口令下做
3）音乐下学生做
4）学生分组做，教师检查
教学效果
测 10´´脉搏，了解学生运动负荷
教学任务
让学生巩固上节课的内容
2　学习健康街舞
共 6 个 8 拍，动作如下：
1*8　两脚依次交换点地 4 次 +　两脚连续点地 2 次交换
2*8　向前走 4 步同时手臂向前画圆 + 左右提髋提踵一次
3*8　两脚依次前点地 + 还原 + 两脚依次后点地 + 还原</td><td>25´

42´</td><td></td></tr>
</table>

部 分 67´	4*8　单脚前后点地两次 + 顺势换另一脚前后点地两次 5*8　丁字走两次 + 蹲转 + 反向同前 6*8　转身上步 + 前后摆腿 + 顺势转身上步 + 前后摆腿 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1） 示范，讲解 2） 分解示范，学生跟做 3） 教师口令领做 4） 教师音乐下领做 5） 教师口令，学生做 6） 音乐下学生做 7） 音乐下学生分组练习 8） 检查每小组学习情况 教学要求 学生掌握街舞的身体感觉 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解街舞学习的负荷情况，及时调节课时计划 教学任务 学生学会街舞动作，达到预期的负荷效果		
结束部分 8´	一、放松 1　拉伸全身肌肉 2　调整呼吸 3　放松全身肌肉 二、小结 1　总结上课情况 2　布置课外作业 3　安排值日生 4　师生再见	5´ 3´	4*8
场地：光明体育场室内场地　　器材：录音机、CD 机、音箱			
课后小节	1　学生学习积极性较强，课堂气氛活跃； 2　课的负荷合理，能充分锻炼学生身体； 3　准备活动能充分调动同学的积极性； 4　学生学习成套动作较容易忘动作，下次课要注重复习。		

<table>
<tr><td>第 6 周　第 6 课次</td><td>课的类型</td><td>专项课</td><td>性 别</td><td>女</td><td>年 级</td><td colspan="2">二年级</td></tr>
<tr><td>教学内容</td><td colspan="7">1 街舞：学习四分之一健康街舞

2 素质：专项素质练习</td></tr>
<tr><td>课的任务</td><td colspan="7">1 通过街舞学习学生可以用肢体表达街舞的风格；
2 街舞的练习可以提高学生的身体协调能力；
3 通过专项素质练习提高学生的腰腹肌力量。</td></tr>
<tr><td>课的部分</td><td colspan="5">课的教学内容与组织方法</td><td>时间分配</td><td>练习次数</td></tr>
<tr><td>准
备
部
分
15´</td><td colspan="5">一、上课形式
1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好；
2　宣布课堂内容任务；
3　检查学生服装，点名，安排见习生。
教学组织：（见右图）　× × × × × × × × ×
× × × × × × × × ×
▲
二、准备活动
1 值日生领做准备活动：
（1）活动关节
（2）游　　戏
（3）柔韧练习
2　教师总结
（1）测脉搏
（2）讲评准备活动
（3）安排下次领做准备活动的值日生</td><td>5´

10´</td><td></td></tr>
<tr><td>基</td><td colspan="5">一、街舞
1　复习上节课内容
教学组织
1）四排体操队形
2）教师两侧各两排体操队形
3）按小组分组排列
教学方法
1）教师领做
2）学生在教师口令下做
3）音乐下学生做
4）学生分组做，教师检查
教学效果
测 10´´脉搏，了解学生运动负荷
教学任务
让学生巩固上节课的内容
2　学习健康街舞
共 6 个 8 拍，动作如下：
1*8　弓步前后振 4 次 + 转身反方向同前
2*8　向左后交叉 2 次 + 反向后交叉 2 次
3*8　向左滑步 + 右脚向前提踵向前转脚跟一次 + 右脚开</td><td>15´

37´</td><td></td></tr>
</table>

本部分 67´	始向右侧转 360 度 4*8 右脚向左点地两次 + 右脚前踏走三角 + 左右各弹踢一次 + 并腿屈一次 5*8 同 3*8 动作，但方向相反 6*8 同 4*8 动作，但方向相反 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1） 示范，讲解 2） 分解示范，学生跟做 3） 教师口令领做 4） 教师音乐下领做 5） 教师口令，学生做 6） 音乐下学生做 7） 音乐下学生分组练习 8） 检查每小组学习情况 教学要求 学生掌握街舞的身体感觉 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解街舞学习的负荷情况，及时调节课时计划 教学任务 学生学会街舞动作，达到预期的负荷效果 二、素质 仰卧折叠起坐 教学组织 1） 按学号，两人一组，一轮结束后总结，其他人两侧站立 2） 每组 3 个，共做 3 组 教学要求 学生掌握动作要领，同时能连续做 4 次 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解素质练习的负荷情况，及时调节课时计划，合理锻炼学生身体 教学任务 增强学生腰腹肌力量	15´	
结束部分 8´	一、放松 1 拉伸全身肌肉 2 调整呼吸 3 放松全身肌肉 二、小结 1 总结上课情况 2 布置课外作业 3 安排值日生 4 师生再见	5´ 3´	4*8
场地：光明体育场室内场地		器材：录音机、CD 机、音箱	

课后小节	1　学生学习动作的热情高涨 2　课堂气氛融洽 3　学生学习成套动作的能力有改善 4　学生已开始掌握学习动作的技巧

第 7 周　第 7 课次	课的类型	专项课	性 别	女	年 级	二年级

教学内容	1 街舞：学习四分之一健康街舞 2 素质：专项素质练习
课的任务	1 通过街舞学习学生能用肢体表达街舞的风格； 2 街舞的练习可以提高学生的身体协调能力； 3 通过专项素质练习巩固提高学生的腰腹肌力量。

课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
准备部分 15´	一、上课形式 1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好； 2　宣布课堂内容任务； 3　检查学生服装，点名，安排见习生。 教学组织：（见右图）　× × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ 二、准备活动 1　值日生领做准备活动： （1）活动关节 （2）游　　戏 （3）柔韧练习 2　教师总结 （1）测脉搏 （2）讲评准备活动 （3）安排下次领做准备活动的值日生	5´ 10´	
基	一、街舞 1　复习上节课内容 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1） 教师领做 2） 学生在教师口令下做 3） 音乐下学生做 4） 学生分组做，教师检查 教学效果 测 10´´ 脉搏，了解学生运动负荷 教学任务 让学生巩固上节课的内容 2　学习健康街舞 共 6 个 8 拍，动作如下：	15´ 37´	

本部分 67´	1*8　左脚交叉弹踢 + 侧弹踢 + 开立屈膝同时击掌一次 + 并腿立 2*8　右脚向斜左 45 度踏出 + 左脚弹踢一次 + 后退恰恰一次 + 反方向做 3*8　同 1*8 动作 4*8　同 2*8 动作，但结束时恰恰踏成开立 5*8　向左脚跟脚尖依次移动 + 反方向移动 6*8　左脚前斜点收回 + 右脚后斜点收回 + 顺势转身反方向动作同前 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1） 示范，讲解 2） 分解示范，学生跟做 3） 教师口令领做 4） 教师音乐下领做 5） 教师口令，学生做 6） 音乐下学生做 7） 音乐下学生分组练习 8） 检查每小组学习情况 教学要求 学生掌握街舞的身体感觉 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解街舞学习的负荷情况，及时调节课时计划 教学任务 学生学会街舞动作，达到预期的负荷效果 三、素质 仰卧折叠起坐 教学组织 1） 按学号，两人一组，一轮结束后总结，其他人两侧站立 2） 每组 3 个，共做 3 组 教学要求 学生掌握动作要领，同时能连续做 5 次 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解素质练习的负荷情况，及时调节课时计划，合理锻炼学生身体 教学任务 增强学生腰腹肌力量	15´	
结束部分 8´	一、放松 1　拉伸全身肌肉 2　调整呼吸 3　放松全身肌肉 二、小结 1　总结上课情况 2　布置课外作业 3　安排值日生 4　师生再见	5´ 3´	4*8

场地：光明体育场室内场地						器材：录音机、CD 机、音箱
课后小节	1 学生学习动作的热情高涨 2 课堂气氛融洽 3 学生学习动作的协调能力明显提高					
第 8 周 第 8 课次	课的类型	专项课	性 别	女	年 级	二年级
教学内容	街舞：学习四分之一健康街舞，复习全套健康街舞					
课的任务	1 通过街舞全套动作的学习，使学生能够全方位把握街舞的风格； 2 通过街舞的练习可以使学生锻炼身体，增强体质。					

课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
准备部分 15´	一、上课形式 1 体委整队，向教师报告出席人数，师生问好； 2 宣布课堂内容任务； 3 检查学生服装，点名，安排见习生。 教学组织：（见右图） × × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ 二、准备活动 1 值日生领做准备活动： （1）活动关节 （2）游 戏 （3）柔韧练习 2 教师总结 （1）测脉搏 （2）讲评准备活动 （3）安排下次领做准备活动的值日生	5´ 10´	
基	街 舞 1 复习学过成套街舞内容 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1） 教师领做 2） 学生在教师口令下做 3） 音乐下学生做 4） 学生分组做，教师检查 教学效果 测 10´´ 脉搏，了解学生运动负荷 教学任务 让学生巩固上节课的内容	30´	

本部分 67´	2　学习健康街舞 共 6 个 8 拍，动作如下： 1*8　左侧斜后 45 度开合 2 次 + 右侧斜后 45 度开合 2 次 + 正开合 2 次 2*8　左脚侧点地 2 次同时小臂侧振 2 次 + 反向做一次 + 开步屈膝次同时肩部依次前后摆动 3*8　开步左右转膝 4 次同时合掌左右平摆 + 后八字走 2 次同时单臂依次后摆 4*8　左脚打右脚时右脚开同时手臂随脚走 + 反向同，重复做 5*8　八字走同时手臂随脚 + 并步同时手臂体前环绕一次 + 后钟摆跳左右各 2 次 6*8　右脚向右侧踏出同时转体屈膝 + 向左转身屈膝 + 右脚上步屈膝 + 右脚退步屈膝 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1）示范，讲解 2）分解示范，学生跟做 3）教师口令领做 4）教师音乐下领做 5）教师口令，学生做 6）音乐下学生做 7）音乐下学生分组练习 8）检查每小组学习情况 教学要求 学生掌握街舞的身体感觉 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解街舞学习的负荷情况，及时调节课时计划 教学任务 学生学会街舞动作，掌握街舞的全套动作，达到预期的负荷效果	37´	
结束部分 8´	一、放松 1　拉伸全身肌肉 2　调整呼吸 3　放松全身肌肉 二、小结 1　总结上课情况 2　布置课外作业 3　安排值日生 4　师生再见	5´ 3´	4*8
场地：光明体育场室内场地		器材：录音机、CD 机、音箱	
课后小节	1　学生学习动作的热情高涨 2　课堂气氛融洽 3　学生学习动作的能力明显提高 4　学生开始领悟街舞的内涵		

第　九　课（9 周）
理　论　课（纲要）

一、　难美项群体育项目介绍

1、　难美项群项目特征

2、　难美项群项目种类

3、　体操项目简介

4、　健美操项目简介

5、　健美操的几种操化类型的功能介绍

二、　街舞项目的介绍

1、　街舞的发展简史

2、　街舞的风格特点

3、　街舞的音乐选择

4、　街舞的编排原则

5、　街舞的动作类型

三、　健身常识

1、　如何计算标准体重

2、　衡量体型标准的几个量化指标

3、　运动减肥的方法

4、　运动增肥的方法

5、　科学健身的方法

6、　如何为自己制定健身方案

讲课人：刘春颖

试　　卷

1、 体操包括哪些项目？
2、 健美操包括哪些项目？
3、 健康的三个组成部分？
4、 健康的十大标准？
5、 标准体重的计算公式？
6、 消瘦和肥胖的体脂含量临界值，理想体脂含量应为多少？
7、 标准体脂部位的体脂含量应为多少？
8、 肥胖形成的原因？
9、 衡量消瘦的标准？
10、皮脂厚度消瘦的表现？

答　　案

1、 竞技体操、艺术体操、技巧运动、蹦床、健美操
2、 有氧操、踏板操、街舞、瑜珈、形体操
3、 心理、生理、社会适应能力
4、 1）有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；
   2）处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
   3）善于休息，睡眠良好；
   4）应变能力强，能适应环境的各种变化；
   5）能够抵抗抵抗一般性感冒和传染病；
   6）体重得当，身体匀称，站立时头、臂、臀位置协调；
   7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；
   8）牙龈颜色正常，无出血现象；
   9）头发有光泽，无头屑；
   10）肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。
5、 北方成年人理想体重（公斤）=[身高（厘米）— 150]*0.6+50
   南方成年人理想体重（公斤）=[身高（厘米）— 150]*0.6+48
6、 体脂含量高于 20%，则为肥胖；低于 8%，则为消瘦，理想的体脂含量为 18— 30%
7、 上臂背侧中部应为 9—14 毫米；背部肩胛骨下角应为 10—17 毫米；大腿上端内侧应为 13—21 毫米
8、 单纯性、继发性、遗传性
9、 低于 20%为消瘦；低于 15—25%为轻度消瘦；低于 26—40%为严重消瘦
10、皮脂厚度低于 12%

第 10 周　第 10 课次	课的类型	专项课	性 别	女	年 级	二年级
教学内容	1 街舞：复习全套健康街舞 2 素质：一般素质练习（腿部力量）					
课的任务	1 通过全套街舞动作的练习，使学生对街舞有一个整体的把握，同时锻炼学生的身体，增强体质； 2 通过素质练习，可增强学生的身体机能，提高下肢力量水平。					

课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
准备部分 15´	一、上课形式 1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好； 2　宣布课堂内容任务； 3　检查学生服装，点名，安排见习生。 教学组织：（见右图）　× × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ 二、准备活动 1　值日生领做准备活动： （1）活动关节 （2）游　　戏 （3）柔韧练习 2　教师总结 （1）测脉搏 （2）讲评准备活动 （3）安排下次领做准备活动的值日生	5´ 10´	
基本部	一、街舞 1　复习上节课内容 2　复习全套街舞 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1）教师领做 2）学生在教师口令下做 3） 音乐下学生做 4） 学生分组做，教师检查 教学效果 测 10´´ 脉搏，了解学生运动负荷 教学任务 让学生巩固上节课的内容，并掌握全套动作 二、素质 1　原地深蹲起 2　原地深蹲跳起	15´ 35´ 17´	

分 67´	教学组织 1）四列横队体操队形站立 2）每项每组 10 次，各做 4 组 教学方法 1）示范，讲解动作要领 2）学生模仿 2 次，教师纠正错误 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解力量练习的负荷情况，及时调整课时计划 教学任务 增加学生的下肢肌肉力量		
结束部分 8´	一、放松 1 拉伸全身肌肉 2 调整呼吸 3 放松全身肌肉 二、小结 1 总结上课情况 2 布置课外作业 3 安排值日生 4 师生再见	5´ 3´	4*8
场地：光明体育场室内场地		器材：录音机、CD 机、音箱	
课后小节	1 学生学习动作的热情高涨 2 课堂气氛融洽 3 学生学习动作的能力明显提高，动作基本协调		

第 11 周　第 11 课次	课的类型	专项课	性 别	女	年 级	二年级
教学内容	街舞：复习健康街舞，学习四分之一套情节街舞					
课的任务	1　让学生巩固健康街舞的动作，使动作转化为运动技能的记忆储备，有利于后面动作的学习； 2　通过情节街舞的学习，可使学生把握街舞的不同表现形式，同时增强学生的体质。					

课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
准备部分 15´	一、上课形式 1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好； 2　宣布课堂内容任务； 3 检查学生服装，点名，安排见习生。 教学组织（见右图）　× × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ 二、准备活动 1　值日生领做准备活动： 1）活动关节 2）游　　戏 3）柔韧练习 2　教师总结 1）测脉搏 2）讲评准备活动 3）安排下次领做准备活动的值日生	5´ 10´	
基本	街舞 1　复习健康街舞 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1）教师领做 2）学生在教师口令下做 3）音乐下学生做 4）学生分组做，教师检查 教学效果 测 10´´脉搏，了解学生运动负荷 教学任务 让学生巩固健康街舞的全套动作 2　学习四分之一情节街舞 共 6 个 8 拍，动作如下： 1*8　左脚前后点地 + 左脚向左开步并步 + 反方向重复 1 次	25´ 42´	

部 分 67´	2*8　向左扫腿 1 次 + 向右扫腿 1 次 3*8　左右侧点地各 1 次 + 左右后点地各 1 次 4*8　向前走 1 步并 + 双脚向后滑跳 2 次 + 90 度转身点地 4 次 5*8　八字走 2 次（秧歌步） 6*8　以左脚为轴一字前后转体 + 开腿左右摆髋 4 次 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1）示范，讲解 2）分解示范，学生跟做 3）教师口令领做 4）教师音乐下领做 5）教师口令，学生做 6）音乐下学生做 7）音乐下学生分组练习 8）检查每小组学习情况 教学要求 学生掌握街舞的身体感觉 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解街舞学习的负荷情况，及时调节课时计划 教学任务 学生学会街舞动作，掌握街舞的全套动作，达到预期的负荷效果		
结束部分 8´	一、放松 1　拉伸全身肌肉 2　调整呼吸 3　放松全身肌肉 二、小结 1　总结上课情况 2　布置课外作业 3　安排值日生 4　师生再见	5´ 3´	4*8
场地：光明体育场室内场地　　器材：录音机、CD 机、音箱			
课后小节	1　学生学习动作的热情高涨 2　课堂气氛融洽 3　学生学习动作的能力明显提高		

<table>
<tr><td colspan="2">第 12 周　第 12 课次</td><td>课的类型</td><td>专项课</td><td>性 别</td><td>女</td><td>年 级</td><td>二年级</td></tr>
<tr><td>教学内容</td><td colspan="7">1 街舞：学习四分之一情节街舞

2 素质：一般素质练习</td></tr>
<tr><td>课的任务</td><td colspan="7">1 通过街舞学习使学生清楚了解街舞的表现风格和动作特点，提高学生身体的协调性增强学生体质；

2 通过素质练习，帮助学生提高身体机能，增进健康。</td></tr>
<tr><td>课的部分</td><td colspan="5">课的教学内容与组织方法</td><td>时间分配</td><td>练习次数</td></tr>
<tr><td>准
备
部
分
15´</td><td colspan="5">一、上课形式
1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好；
2　宣布课堂内容任务；
3　检查学生服装，点名，安排见习生。
　教学组织：（见右图）　× × × × × × × × ×
× × × × × × × × ×
▲
二、准备活动
1　值日生领做准备活动：
　1）活动关节
　2）游　戏
　3）柔韧练习
2　教师总结
　1）测脉搏
　2）讲评准备活动
　3）安排下次领做准备活动的值日生</td><td>5´

10´</td><td></td></tr>
<tr><td>基
本</td><td colspan="5">一、街舞
1　复习上节课的内容
　教学组织
　1）四排体操队形
　2）教师两侧各两排体操队形
　3）按小组分组排列
　教学方法
　1） 教师领做
　2） 学生在教师口令下做
　3）音乐下学生做
　4）学生分组做，教师检查
　教学效果
　　测 10´´脉搏，了解学生运动负荷
　教学任务
　　让学生巩固新学习的街舞动作
2　学习新街舞动作
　共 6 个 8 拍，动作如下：
　1*8　一字点地走十字
　2*8　右脚点地两次 + 向前走后交叉 + 开合跳
　3*8　屈膝后退 + 开立 + 直臂上下 + 90 度开立直臂上下</td><td>15´

35´</td><td></td></tr>
</table>

部 分 67´	4*8　开步双脚尖转 2 次 + 左脚尖转 2 次 + 向前走 2 步 + 斜后 45 度屈腿交换跳 3 次 5*8　后交叉 + 八字跳 + 挫步走 + 弹踢收腿 6*8　并脚左右跳两次 + 两次转身弹踢腿跳 + 转身并跳 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1）示范，讲解 2）分解示范，学生跟做 3）教师口令领做 4）教师音乐下领做 5）教师口令，学生做 6）音乐下学生做 7）音乐下学生分组练习 8）检查每小组学习情况 教学要求 学生掌握街舞的身体感觉 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解街舞学习的负荷情况，及时调节课时计划 教学任务 学生学会风格不同的街舞动作 二、素质 蛙跳 + 十次兔跳 + 蛙跳 教学组织 1　四路纵队，四人一组，依次递进 2　每人做 4 组 教学方法 1　讲解示范 2　学生试做，纠正动作 3　学生练习 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解练习的负荷情况	17´	
结束部分 8´	一、放松 1　拉伸全身肌肉 2　调整呼吸 3　放松全身肌肉 二、小结 1 总结上课情况 2 布置课外作业 3 安排值日生 4 师生再见	5´ 3´	4*8

场地：**光明体育场室内场地**　　器材：**录音机、CD 机、音箱**

课后小节	1　学生学习动作的热情高涨 2　课堂气氛融洽 3　学生学习动作的能力明显提高，体能增强

第 13 周　第 13 课次	课的类型	专项课	性 别	女	年 级	二年级

教学内容	1 街舞：学习四分之一情节街舞 2 素质：考试（800 米）
课的任务	1 通过街舞学习，使学生达到触类旁通的效果，能够做到举一反三，为学习其他运动技能打下基础； 2 通过 800 米考试可以了解学生本学期的学习效果，同时锻炼了学生的心肺功能。

课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
准备部分 15´	一、上课形式 1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好； 2　宣布课堂内容任务； 3　检查学生服装，点名，安排见习生。 教学组织：（见右图）　× × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ 二、准备活动 1　值日生领做准备活动： 1）活动关节 2）游　　戏 3）柔韧练习 2　教师总结 1）测脉搏 2）讲评准备活动 3）安排下次领做准备活动的值日生	5´ 10´	
基本	一、街舞 1 复习上节课内容 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1）教师领做 2）学生在教师口令下做 3）音乐下学生做 4）学生分组做，教师检查 教学效果 测 10´´脉搏，了解学生运动负荷 教学任务 让学生巩固前面学习的街舞动作 2 学习情节街舞 共 6 个 8 拍，动作如下： 1*8　前走两步前后开立 + 前后摆髋 + 后退两步 + 前后摆髋 2*8　前后点地 + 前交叉点地 + 反方向重复	12´ 25´	

部 分 67´	3*8　向左侧倒两次 + 左右踏开 + 右侧反方向重复 4*8　右侧波浪 + 左侧波浪 5*8　前交叉跳 + 转体 180 度 + 踏开 + 重复 1 次 6*8　向左转身 + 上步 + 屈膝交换腿跳回落 + 反向重复 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1）示范，讲解 2）分解示范，学生跟做 3）教师口令领做 4）教师音乐下领做 5）教师口令，学生做 6）音乐下学生做 7）音乐下学生分组练习 8）检查每小组学习情况 教学要求 学生掌握街舞的身体感觉 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解街舞学习的负荷情况，及时调节课时计划 教学任务 学生学会风格不同的街舞动作 二、素质 800 米考试 考试组织 1 统计考 800 米和 12 分钟跑的人数 2 共分四组，最后一组 800 米和 12 分钟跑同时测 3 讲解考试事宜，做考前的准备活动 考试效果 测 10´´脉搏，了解学生的负荷情况，分析教学效果，积累教学经验	30´	
结束部分 8´	一、放松 1　拉伸全身肌肉 2　调整呼吸 3　放松全身肌肉 二、小结 1 总结上课情况 2 布置课外作业 3 安排值日生 4 师生再见	5´ 3´	4*8
场地：光明体育场室内场地		器材：录音机、CD 机、音箱	
课后小节	1　学生学习动作的热情高涨 2　课堂气氛融洽 3　学生学习动作的能力明显提高 4　通过考试可了解百分之八十的学生身体能力得到提高		

<table>
<tr><td>第 14 周　第 14 课次</td><td>课的类型</td><td>专项课</td><td>性 别</td><td>女</td><td>年 级</td><td colspan="2">二年级</td></tr>
<tr><td>教
学
内
容</td><td colspan="7">1 街舞：学习四分之一情节街舞

2 素质：专项素质（考试）</td></tr>
<tr><td>课
的
任
务</td><td colspan="7">1 通过街舞的学习学生可辨别两种街舞表现形式和不同的风格，在学习中比较，在比较中进步；
2 通过专项素质的考试，可以检验学生专项身体能力的提高情况，同时锻炼学生的身体，增强体质。</td></tr>
<tr><td>课 的
部 分</td><td colspan="5">课的教学内容与组织方法</td><td>时 间
分 配</td><td>练 习
次 数</td></tr>
<tr><td>准

备

部

分

15´</td><td colspan="5">一、上课形式
1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好；
2　宣布课堂内容任务；
3　检查学生服装，点名，安排见习生。
　教学组织：（见右图）　× × × × × × × × ×
　　　　　　　　　　　　× × × × × × × × ×
　　　　　　　　　　　　　　　　▲
二、准备活动
1　值日生领做准备活动：
　1）活动关节
　2）游　　戏
　3）柔韧练习
2　教师总结
　1）测脉搏
　2）讲评准备活动
　3）安排下次领做准备活动的值日生</td><td>5´

10´</td><td></td></tr>
<tr><td>基

本</td><td colspan="5">一、街舞
1 复习上节课内容
　教学组织
　　1）四排体操队形
　　2）教师两侧各两排体操队形
　　3）按小组分组排列
　教学方法
　　1）教师领做
　　2）学生在教师口令下做
　　3）音乐下学生做
　　4）学生分组做，教师检查
　教学效果
　　　测 10´´脉搏，了解学生运动负荷
　教学任务
　　　让学生巩固前面学习的街舞动作

2 学习情节街舞
　共 6 个 8 拍，动作如下：
　　1*8　向左一字走 + 向右一字走 + 重复做手臂胸前环绕
　　2*8　右脚向前斜 45 度摆动 + 向后斜 45 度摆动 + 踏步开立 +</td><td>15´

27´</td><td></td></tr>
</table>

部 分 67´	左脚反方向做同右脚 3*8 依次胸前平屈 + 胸前振动两次 + 依次胸前立屈 + 上下振动两次 4*8 左臂下压 + 右臂下压 + 两小臂重叠 + 左臂前开 + 右臂前开 + 屈膝两次同时两臂胸前交叉两次 5*8 开立两肩依次下压 4 次 + 两肩依次抬起 4 次 6*8 左腿屈同时左肩向内绕 + 右同左 + 右肩向外绕 + 左肩向外绕 + 左臂体前绕一圈 + 右臂体前绕一圈 教学组织 1）四排体操队形 2）教师两侧各两排体操队形 3）按小组分组排列 教学方法 1）示范，讲解 2）分解示范，学生跟做 3）教师口令领做 4）教师音乐下领做 5）教师口令，学生做 6）音乐下学生做 7）音乐下学生分组练习 8）检查每小组学习情况 教学要求 学生掌握街舞的身体感觉 教学效果 测 10´´脉搏，通过脉搏次数了解街舞学习的负荷情况，及时调节课时计划 教学任务 学生学会风格不同的街舞动作 二、素质 仰卧折叠起坐考试 考试组织 1 按点名册顺序两人一组，后面同学查个数，依次类推 2 做好后登记成绩 3 教师把动作质量关 考试效果 测 10´´脉搏，了解学生的负荷情况，分析教学效果，积累教学经验	25´	
结束部分 8´	一、放松 1 拉伸全身肌肉 2 调整呼吸 3 放松全身肌肉 二、小结 1 总结上课情况 2 布置课外作业 3 安排值日生 4 师生再见	5´ 3´	4*8

场地：光明体育场室内场地	器材：录音机、CD 机、音箱
课后小节	1 学生学习动作的热情高涨 2 课堂气氛融洽 3 学生学习动作的能力明显提高

<table>
<tr><td>第 15 周　第 15 课次</td><td>课的类型</td><td>专项课</td><td>性 别</td><td>女</td><td>年 级</td><td colspan="2">二年级</td></tr>
<tr><td>教学内容</td><td colspan="7">1 街舞：复习全套情节街舞

2 素质：考试（立定跳远）</td></tr>
<tr><td>课的任务</td><td colspan="7">1 通过两套街舞的练习，使学生能够通过身体的表现来展现街舞的风格，同时可以锻炼学生的身体，增强身体的协调性；
2 通过立定跳远的考试，可以了解学生下肢力量的增长情况，同时锻炼学生的身体增强体质。</td></tr>
<tr><td>课的部分</td><td colspan="5">课的教学内容与组织方法</td><td>时间分配</td><td>练习次数</td></tr>
<tr><td>准备部分 15´</td><td colspan="5">一、上课形式
1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好；
2　宣布课堂内容任务；
3　检查学生服装，点名，安排见习生。
教学组织：（见右图）　× × × × × × × × ×
× × × × × × × × ×
▲
二、准备活动
1　值日生领做准备活动：
1）活动关节
2）游　　戏
3）柔韧练习
2　教师总结
1）测脉搏
2）讲评准备活动
3）安排下次领做准备活动的值日生</td><td>5´

10´</td><td></td></tr>
<tr><td>基本部分 67´</td><td colspan="5">一、街舞
复习两套街舞
教学组织
1）四排体操队形
2）教师两侧各两排体操队形
3）按小组分组排列
教学方法
1）教师领做
2）学生在教师口令下做
3）音乐下学生做
4）学生分组做，教师检查
教学效果
测 10´´脉搏，了解学生运动负荷
教学任务
让学生巩固前面学习过的两套街舞动作，以便考试时可以选用和创新，同时增加学生的运动技能储备。

二、素质
立定跳远考试
考试组织
1　按点名顺序依次考试，每人三次，每一论结束，下一次开始。</td><td>40´

27´</td><td></td></tr>
</table>

	2　每跳完一次，教师同时公布成绩。 3　三论结束之后，学生取最好的一次成绩上报给老师。 考试效果 　测 10´´脉搏，了解学生的负荷情况，分析教学效果，积累教学经验		
结束部分8´	一、放松 1　拉伸全身肌肉 2　调整呼吸 3　3　放松全身肌肉 二、小结 1　总结上课情况 2　布置课外作业 3　安排值日生 4　师生再见	5´ 3´	4*8
场地：光明体育场室内场地		器材：录音机、CD 机、音箱	
课后小节	1　学生学习动作的热情高涨 2　课堂气氛融洽 3　学生表现个性的街舞动作，开始研究和探讨街舞动作，表现出她们的创造性		

<table>
<tr><td>第 16 周　第16 课次</td><td>课的类型</td><td>专项课</td><td>性 别</td><td>女</td><td>年 级</td><td>二年级</td></tr>
<tr><td>教学内容</td><td colspan="6">1 街舞：复习两套街舞

2 素质：考试（仰卧起坐）</td></tr>
<tr><td>课的任务</td><td colspan="6">1 通过两套街舞的练习，使学生能够巩固街舞的成套动作，把握街舞的风格，同时可以锻炼学生的身体，增强身体的协调性；
2 通过仰卧起坐的考试，可以了解学生腰腹肌力量的增长情况，同时锻炼学生的身体增强体质。</td></tr>
<tr><td>课 的 部 分</td><td colspan="4">课的教学内容与组织方法</td><td>时 间 分 配</td><td>练 习 次 数</td></tr>
<tr><td>准备部分 15´</td><td colspan="4">一、上课形式
1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好；
2　宣布课堂内容任务；
3　检查学生服装，点名，安排见习生。
　教学组织：（见右图）　× × × × × × × × ×
× × × × × × × × ×
▲
二、准备活动
1　值日生领做准备活动：
　1）活动关节
　2）游　　戏
　3）柔韧练习
2　教师总结
　1）测脉搏
　2）讲评准备活动
　3）安排下次领做准备活动的值日生</td><td>5´

10´</td><td></td></tr>
<tr><td>基本部分 67´</td><td colspan="4">一、街舞
复习两套街舞
教学组织
　1）四排体操队形
　2）教师两侧各两排体操队形
　3）按小组分组排列
教学方法
　1）教师领做
　2）学生在教师口令下做
　3）音乐下学生做
　4）学生分组做，教师检查
教学效果
　测 10´´脉搏，了解学生运动负荷
教学任务
　让学生巩固前面学习过的两套街舞动作，以便考试时可以选用和创新，同时增加学生的运动技能储备。

二、素质
　仰卧起坐考试
　考试组织
　1　按点名顺序依次考试，两人一组，下一组给前一组同学扶腿</td><td>42´

25´</td><td></td></tr>
</table>

	查数。 2　每组结束，向教师报告成绩。 3　教师监督动作质量，记录成绩。 考试效果 测 10´´脉搏，了解学生的负荷情况，分析教学效果，积累教学经验		
结束部分 8´	一、放松 1　拉伸全身肌肉 2　调整呼吸 放松全身肌肉 二、小结 1　总结上课情况 2　布置课外作业 3　安排值日生 4　师生再见	5´ 3´	4*8
场地：光明体育场室内场地		器材：录音机、CD 机、音箱	
课后小节	1　学生学习动作的热情高涨 2　课堂气氛融洽 3　学生学习动作的能力明显提高		

第 17 周　第 17 课次	课的类型	专项课	性 别	女	年 级	二年级
教学内容	1 街舞：街舞考试（两套任选一套） 2 素质：考试（四项补试）					
课的任务	1 通过街舞考试，可以了解学生街舞的学习情况，同时考出每个同学的成绩； 2 完成整学期的所有考试任务。					

课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
准备部分 15´	一、上课形式 1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好； 2　宣布课堂内容任务； 3　检查学生服装，点名，安排见习生。 教学组织：（见右图）　× × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ 二、准备活动 1　值日生领做准备活动： 1）活动关节 2）游　　戏 3）柔韧练习 2　教师总结 1）测脉搏 2）讲评准备活动 3）安排下次领做准备活动的值日生	5´ 10´	
基本部分 67´	一、素质 四项素质补试 1　立定跳远 2　仰卧起坐 3　折叠起坐 4　800 米和 12 分钟跑街舞（考试） 教学安排 有补试的同学进行补试，其他同学复习街舞 二、街舞 考试方法 按第一次课分成的小组，抓阄得出考试顺序 考试组织 1　确认学生的名字，在跳的过程中打出分数； 2　各组考试结束后，集合公布专项技术考分。	30´ 37´	
结束部分 8´	一、放松 1　拉伸全身肌肉 2　调整呼吸 3　放松全身肌肉 二、小结 1　总结上课情况 2　布置课外作业	5´ 3´	4*8

	3　安排值日生 4　师生再见		
场地：光明体育场室内场地		器材：录音机、CD 机、音箱	
课后小节	1　学生学习动作的热情高涨 2　课堂气氛融洽 3　学生学习动作的能力明显提高		

第 18 周　第 18 课次	课的类型	专项课	性 别	女	年 级	二年级

教学内容	1 街　　舞：学习四个街舞难度动作； 2 学期总结：宣布考试成绩，总结本学期的学习情况。
课的任务	1 通过街舞难度动作的学习，使学生对街舞有进一步的了解； 2 通过学期的总结，学生可以对一学期的学习有个比较全面地了解，同时教师可以得到学生的反馈信息，为下学期的教学改进提供依据。

课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
准备部分 15´	一、上课形式 1　体委整队，向教师报告出席人数，师生问好； 2　宣布课堂内容任务； 3　检查学生服装，点名，安排见习生。 教学组织：（见右图）　× × × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ 二、准备活动 1 值日生领做准备活动： 1）活动关节 2）游　　戏 3）柔韧练习 2 教师总结 1）测脉搏 2）讲评准备活动 3）安排下次领做准备活动的值日生	5´ 10´	
基本部	一、街舞 学习四个街舞难度动作 1　蹲开合腿 2　双手后撑交换腿跳 3　全身波浪 4　交叉分腿条 教学组织　× ▲ 变换队形，排与排之间依次递进 教学方法： （1）　示范 （2）　边讲解边示范 （3）　口令领做 （4）　音乐下领做 （5）　口令下学生练习	40´	

分 67´	（6） 音乐下学生练习 （7） 分组练习，教师纠正动作 教学任务：让学生进一步了解街舞的难度 教学效果：测脉搏，讲评 二、学期总结 1 宣布体育课成绩 2 对本学期的整体情况进行总结 3 对学生的学习情况进行讲评 4 对优秀的学生提出表扬 5 听取学生的反馈意见	27´	
结束部分 8´	1 总结本课情况 2 街舞学习小结 3 送学生一些祝福和鼓励的语言	8´	
场地：光明体育场室内场地		器材：录音机、CD 机、音箱	
课后小节	1 学生学习动作的热情高涨 2 课堂气氛融洽 3 学生学习动作的能力明显提高 4 师生交流真诚、真实		