

# 上海交通大学体育课教案

第一周第 1 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教 学 内 容	一、宣讲本期教学和考试的内容、任务、要求与方法 二、学习瑜伽 BODY AWARENESS 身体醒悟 A、B、C、D 三、专项素质：俯卧撑			
课 的 任 务	一、明确学习目的，端正学习态度，培养兴趣，调动积极性。 二、初步掌握所学新动作，提高身体柔韧性。 三、体会瑜伽运动项目的腹式呼吸方法			
课 的 部 分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时 间 分 配	练 习 次 数	
准  备  部  分	一、课堂常规 1、 班长整队，报告人数。 <span style="float: right;">集合队形</span> 2、 师生问好，宣布本学期任务与要求 3、 教师检查着装，安排见习生活动 要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、见习生参加力所能及的活动。 二、 教学内容： 1、瑜伽：BODY FLOW1 身体灵动 1 组合、BODY FLOW 身体灵动 1、BODY FLOW2 身体灵动 2 组合 2、有氧节奏：有氧芭蕾、有氧拉丁 三、 教学任务： 本着全面提高学生身体基本素质的宗旨，选用了丰富多彩的流行性较强的健身项目 （瑜伽、有氧芭蕾、有氧拉丁等），动作简单、易学，音乐优美，节奏感强，充满激情， 使学生练习时学习兴趣强，能很快地掌握不同项目的特点动作，并从身体六大素质得到 全面提高。 四、 教学要求： 1、上课练习认真、主动，课外强化、熟练每堂课所学新内容。 2、课前提前 5 分钟到练习场地。 3、发扬虚心好学、团结互助的团队精神培养良好的学风。		30`	
结 束 部 分				
场地：	健美操房	器材：	录音机	
课 后 小 结				

# 上海交通大学体育课教案

第一周第 1 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教 学 内 容			
课 的 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
基       本       部       分	<p>一、瑜伽 BODY AWARENESS 身体醒悟</p> <p>动作说明：</p> <p><b>A、展胸 (Chest Stretch)：</b>            吸气—两腿分立，膝放松，上体挺拔，手臂前伸，与腰同高，掌心朝上。            呼气—扩胸，双臂摆至侧斜上举，并向后展。            吸气—双臂还原            要求：动作缓慢匀速，双臂在体前行走大 V 字路线，每次动作逐步加大双臂后展幅度。</p> <p><b>B、摆动 (Swinging)：</b>            吸气—双臂上举，掌心朝前。            呼气—双臂经体前下摆至后，同时屈膝上体前倾与地面平行，含胸弓背，头肩放松。            吸气—身体、手臂还原。            要求：动作轻柔缓慢有控制，每次上举手臂应带动躯干向上延伸。</p> <p><b>C、俯卧撑 (Push up)：</b>            吸气—低头并带动躯干向内卷，至手指尖接触脚背。            呼气—屈膝，两手依次向前爬行 4 次，至膝着地，上体舒展成水平线，两臂垂直支撑地面。            吸气—两臂夹紧身体曲肘，胸接近地面。</p>	40 `	
结 束 部 分			
场地：健美操房		器材：录音机	
课 后 小 结			

# 上海交通大学体育课教案

第一周第 1 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容			
课的任务			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数
基  本  部  分	<p>呼气—推直肘。 吸气—两手依次后退，成体前屈。 呼气—躯干弓背直起还原。 要求：上体前屈时，臀部固定避免后移。</p> <p><b>D、跪式侧踢（Side-kick kneeling）</b> 姿势：右（左）腿跪立，左（右）直腿侧伸，身体侧倒，单手撑地，另一手臂上伸。 呼气—单腿前摆。 吸气—单腿摆回。 要求：臀、躯干固定不动， 教学步骤：1、教师讲解单个动作名称，边讲解、边示范、边带做。 2、教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。 3、练习方法： (1) 集体练习单动作 (2) 分组练习单动作，1、3 排同学先练习，2、4 排同学先帮助纠错，然后交换。 (3) 配合音乐，教师带练组合动作。</p> <p>二、专项素质： 动作：俯卧撑 练习方法：分两组练习，1、2 排先做，3、4 排先休息。 要求：身体保持与地面平行，收腹。</p>	12 `	*3 *2  *3 *1  10* 3
结  束  部  分	<p>一、 放松运动：伸展练习 动作：体前屈、侧分腿、弓步 练习方法：教师带做。</p> <p>二、讲评：小结本次课情况。</p> <p>三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。</p> <p>四、班体委收还器械</p> <p>五、宣布下课</p>	8 `	
场地：健美操房		器材：录音机	
课  后  小  结	<p>第一堂课学生思想还无法充分集中，通过游戏及其它体育项目的运动，达到提高身体能力及集中思想的目的。</p> <p>从下堂课开始，每堂课安排两名学生值日带准备活动。</p>		

# 上海交通大学体育课教案

第二周第 2 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教学内容	一、 复习瑜伽 BODY AWARENESS 身体醒悟单动作 二、学习瑜伽 BODY AWARENESS 身体醒悟组合、芭蕾形体组合动作 I、II 三、专项素质：站立体前屈			
课的任务	一、 提高瑜伽 BODY AWARENESS 身体醒悟单动作熟练性，基本掌握动作组合。 二、初步掌握有氧芭蕾动作要领，体会身体动作正确表现方法。			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数	
准备部分	一、课堂常规 <span style="float: right;">集合队形</span> 1、班长整队，报告人数。 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3、教师检查服装，安排见习生活动。 要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、见习生参加力所能及的活动。  二、准备活动： 内容：两名学生自编操 要求：1、内容不限，必须包括身体各关节的伸展与运动。 2、集体活动及同学之间互动活动。		10 '	
基本部分	一、瑜伽 BODY AWARENESS 身体醒悟 组合说明： 2*8 拍—吸气，准备动作 4*8 拍—展胸（Chest Stretch） 16*8 拍—摆动（Swinging） 16*8 拍—俯卧撑（Push up） 6*8 拍—俯卧撑（Push up） 12*8 拍—跪式侧踢（Side-kick kneeling） 12*8 拍—跪式侧踢（Side-kick kneeling） 6*8 拍—展胸（Chest Stretch） 收势		30 '	
结束部分				
场地：健美操房		器材：录音机		
课后小结				

# 上海交通大学体育课教案

第二周第 2 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学 内容			
课 的 任 务			
课 的 部 分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间 分配	练习 次数
基              本              部              分	<p>要求：动作连贯缓慢，幅度大。                      教学步骤：1、教师讲解组合动作，边讲解、边示范、边带做。                                        2、练习时教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。                                        3、练习方法：                                            (1) 教师带做集体练习                                            (2) 每排选出 1 名优秀学生带全班练习。</p> <p>二、有氧芭蕾                      动作说明：                      I、划步串 (Slide) 4*8                            (右先) 踏步 3 次向前，手臂自然摆动。(右先) 分腿跳 3 次向前，单臂前举，另一臂侧举。1*8 拍                            (左先) 踏步 2 次向后，手臂自然摆动，(左) 弓步后拖，左臂侧斜上举，右臂侧斜下举，右腿重复。1*8 拍</p> <p>要求：上体挺拔，分腿跳两腿伸直，弓步后拖步幅大，上肢向远伸展。                      II、小马跳 (Pony) 4*8                            右踏点，左臂前举，右臂侧举，2 拍。                            (左先) 向侧踏步 3 步，3 拍，并停顿，2 拍，两臂自然摆动，4 拍。                            右腿分腿跳，右臂斜前上举，左臂侧举，2 拍。                            (右腿先) 小马跳 4 次，左臂上举，右臂下举。1*8 拍                            反方向重复 2*8 拍                      要求：小马跳动作腿膝外展。</p>	37`	
结 束 部 分			
场地：	健美操房		器材：录音机
课 后 小 结			

# 上海交通大学体育课教案

第二周第 2 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容			
课的任务			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数
基  本  部  分	<p>要求：小马跳动作腿膝外展。 教学步骤：1、教师示范、讲解动作，并带做。 2、练习时教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。 3、练习方法： （1）教师带做集体练习 （2）学生在音乐伴奏下独立完成，教师逐个指导纠错。</p> <p>三、专项素质：站立体前屈 要求：用腹部去靠近腿部。 教学步骤：1、教师示范、讲解动作。 2、练习方法： （1）两人一组相互帮助坐势体前屈，一人坐势体前屈，另一人帮助尽量将他身体靠近腿部。 （2）独立完成站势前屈</p>	12'	*5 *3  30秒 *3组
结  束  部  分	<p>一、放松运动：伸展练习 动作：体前屈、侧分腿、弓步 练习方法：教师带做。 二、讲评：小结本次课情况。 三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。 四、班体委收还器械 五、宣布下课</p>	8'	<p>练习队形</p> <pre style="margin-left: 40px;">* * * * * * * * * * * * * * * ▲</pre>
课  后  小  结	<p>场地：健美操房 器材：录音机</p> <p>学生身体的控制能力较差，普拉提只掌握了表面的形态，手臂力量也较为薄弱，在不断的练习中能对他们这一现象有所改善。</p>		

# 上海交通大学体育课教案

第三周第 3 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教学内容	一、复习瑜伽 Body AWARENESS 身体醒悟及芭蕾形体组合动作 I、II 二、学习芭蕾形体组合动作 III、IV 三、专项素质：高踢腿			
课的任务	一、进一步体会瑜伽腹式呼吸与每个动作协调配合的方法 二、提高上肢表现力，巩固组合动作。			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数	
准备部分	一、课堂常规 1、班长整队，报告人数。 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3、较详细介绍耐克健身课程。 4、教师检查服装，安排见习生活动。 要求：1、动作迅速，精神饱满。 3、见习生参加力所能及的活动。  二、准备活动： 内容：两名学生自编操 要求：1、内容不限，必须包括身体各关节的伸展与运动。 2、集体活动及同学之间互动活动。	集合队形  ***** *****  ▲	10`	*1
基本部分	一、有氧芭蕾 （一）复习有氧芭蕾 I、II 要求：掌握动作正确完成方法。 教学步骤：1、进一步讲解说明，并带做。 2、学生独立完成 I、II 串。 （二）学习有氧芭蕾 III、IV 动作说明： III、点步串 (Toe Tap) 4*8 （右腿先）脚尖前点 2 次，两臂依次抬至前举。4 拍 右脚尖前点，划圈至后点，两臂打开至侧举，3 拍。右腿收回并腿，1 拍	20`          35`	*3 *5	
结束部分				
场地：健美操房		器材：录音机		
课后小结				

# 上海交通大学体育课教案

第三周第 3 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级																				
教学内容																							
课的任务																							
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数																				
基  本  部  分	<p>左腿 V 字步 2 次，1*8 拍 反方向重复 2*8 拍 要求：支撑腿稍屈，动作舒展。</p> <p>IV、起势一（右腿先）踏步 3 次，提膝 3 次，1*8 拍 反方向重复 1*8 拍 要求：踏步抬腿高，动作由力度。 教学步骤：1、教师示范、讲解动作，并带做。 2、练习时教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。 3、练习方法： (1) 教师带做集体练习 (3) 学生在音乐伴奏下独立完成，教师逐个指导纠错。</p> <p>三、专项素质：前踢腿 要求：踢腿力度、速度、高度 教学步骤：1、教师示范、讲解动作。</p> <table style="margin-left: 20px;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">◎</td> <td style="text-align: center;">◎</td> <td style="text-align: center;">◎</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">●</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td style="text-align: center;">●</td> </tr> <tr> <td>(1) 两人一组相互帮助坐势体前屈，</td> <td style="text-align: center;">◎</td> <td style="text-align: center;">◎</td> <td style="text-align: center;">◎</td> </tr> <tr> <td>一人坐势体前屈，另一人坐在她背上。</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td style="text-align: center;">●</td> </tr> <tr> <td>(2) 分两组依次完成，1、3 先做。</td> <td></td> <td style="text-align: center;">▲</td> <td></td> </tr> </table>		◎	◎	◎		●	●	●	(1) 两人一组相互帮助坐势体前屈，	◎	◎	◎	一人坐势体前屈，另一人坐在她背上。	●	●	●	(2) 分两组依次完成，1、3 先做。		▲		17'	*4 *4  10 次 *3 组
	◎	◎	◎																				
	●	●	●																				
(1) 两人一组相互帮助坐势体前屈，	◎	◎	◎																				
一人坐势体前屈，另一人坐在她背上。	●	●	●																				
(2) 分两组依次完成，1、3 先做。		▲																					
结束部分	<p>一、放松运动：伸展练习 二、讲评：小结本次课情况。 三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。 四、班体委收还器械 五、宣布下课</p>	8'																					
场地：健美操房		器材：录音机																					
课后小结	<p style="text-align: center;">本次课的内容基本完成学生学习气氛非常浓，兴趣活动学生参与的积极性也非常高，整堂课在勤学、主动的情绪下完成，效果非常好。</p>																						



# 上海交通大学体育课教案

第四周第 4 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教学内容	一、学习芭蕾形体组合 二、一般身体素质：800 米			
课的任务	一、通过学习组合动作，提高动作流畅性，强调上肢动作幅度。 二、培养同学们克服困难坚强的意志品质。			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数	
准备部分	一、课堂常规 1、班长整队，报告人数。 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3、较详细介绍耐克健身课程。 4、教师检查服装，安排见习生活动。 要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、见习生参加力所能及的活动。 二、热身练习 内容：复习 Body AWARENESS 身体醒悟 要求：静心体会每个动作的用力方法。	集合队形  ***** *****  ▲	10`	*1
基本部分	一、有氧芭蕾 内容： （一）复习单动作 要求：步伐清晰，上肢动作幅度大。 （二）学习组合 2*8—踏步 4*8—起势 8*8—划步串（Slide） 8*8—小马跳（Pony） 4*8—划步串（Slide） 4*8—小马跳（Pony） 8*8—一点步串（Toe Tap） 8*8—划步串（Slide） 8*8—小马跳（Pony） 4*4—划步串（Slide）	练习队形  *  ▲	15`  35`	*2
结束部分				
场地：健美操房		器材：录音机		
课后小结				

# 上海交通大学体育课教案

第四周第 4 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容			
课的任务			
课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>4*4—小马跳 (Pony)</p> <p>4*4—划步串 (Slide)</p> <p>4*4—小马跳 (Pony)</p> <p>8*8—一点步串 (Toe Tap)</p> <p>4*4—划步串 (Slide)</p> <p>4*4—一点步串 (Toe Tap)</p> <p>4*4—划步串 (Slide)</p> <p>4*4—小马跳 (Pony)</p> <p>4*4—划步串 (Slide)</p> <p>4*4—小马跳 (Pony)</p> <p>4*4—划步串 (Slide)</p> <p>4*4—小马跳 (Pony)</p> <p>亮相结束</p> <p>要求：熟悉组合动作，初步掌握动作要领。</p> <p>教学步骤：1、教师示范、讲解动作，并带做。</p> <p style="padding-left: 20px;">2、练习时教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。</p> <p style="padding-left: 20px;">3、练习方法：</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) 教师带做集体练习</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) 学生在音乐伴奏下独立完成，教师逐个指导纠错。班练习。</p> <p>三、一般身体素质：800 米跑</p> <p>要求：保持深呼吸，两圈平均在 2 分内完成</p>	22'	*2 *2
结 束 部 分	<p>一、 放松运动：伸展练习</p> <p>动作：体前屈、侧分腿、弓步</p> <p>练习方法：教师带做。</p> <p>二、讲评：小结本次课情况。</p> <p>三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。</p> <p>四、班体委收还器械</p> <p>五、宣布下课</p>	8'	<p>练习队形</p> <pre style="font-family: monospace; text-align: center;"> * * * * * * * * * * * * * * *           ▲                     </pre>
场地：健美操房		器材：录音机	
课后小结	<p>芭蕾形体有氧操已学习完成，学生大部分已掌握，身体动作与音乐节奏配合得不够完美，特别是上肢与腿部动作某些同学还不够协调，下次课重点提高身体的协调性。</p>		

# 上海交通大学体育课教案

第五周第 5 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容	一、复习芭蕾形体组合 二、学习瑜伽 BODY FLOW 1 新动作 I — IX 三、专项素质：转肩		
课的任务	一、培养同学们以平静的心态去面对身体极限的挑战。 二、动作节奏感强，并具有充分的感染力。 三、提高肩部柔韧性，加大上肢完成动作的幅度。		
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数
准备部分	一、课堂常规 1、班长整队，报告人数。 <span style="float: right;">集合队形</span> 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3、较详细介绍耐克健身课程。 <span style="float: right;">*****</span> 4、教师检查服装，安排见习生活动。 <span style="float: right;">*****</span> 要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、见习生参加力所能及的活动。 二、热身练习 内容：复习 Body AWARENESS 身体醒悟 要求：静心体会每个动作的用力方法。	10`	*1
基本部分	一、 瑜伽 内容：学习 BODY FLOW 1 动作说明： I、勇士一势（Warrior）一左（右）腿前弓步，后脚跟离开地面朝上，两臂上举。 要求：后髋下压，前腿膝关节与脚后跟保持垂直，上体挺拔。 II、太阳勇士（Sun warrior）左（右）腿侧弓步，两臂侧举。 要求：两脚全脚掌着地，前腿脚尖外展，后退脚尖内枢，身体正直朝前，头转向前腿。 III、广角反转势（Reverse Lunge Twist）一左（右）腿前弓步，上体前倾，身体尽量向前腿方向转，两臂环绕身体。 要求：身体尽量向天花板方向转。 IV、广角展胸（Lunge Twist）一左（右）腿侧弓步，前腿手支撑在脚内侧，另一手臂上举。 要求：后腿全脚掌着地，髋部侧向地面。身体尽量向天花板方向转。	30`	
结束部分			
场地：健美操房		器材：录音机	
课后小结			

# 上海交通大学体育课教案

第五周第 5 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教 学 内 容				
课 的 任 务				
课 的 部 分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时 间 分 配	练 习 次 数	
基           部       分	<p>V、立式抱膝（KneeTo chest pose）一左（右）腿支撑，双手抱膝，单臂上伸。 要求：支撑腿伸直，抱膝腿尽可能靠近胸，上伸手臂靠近耳朵，肩放松。</p> <p>VI、立式侧抱膝（Knee To chest pose.L）一左（右）腿支撑，单手抱膝开跨向侧，单臂侧斜上举。 要求：肩、髋保持正朝前方，髋部打开。</p> <p>VII、舞之王（Lord Nataraja）一左（右）腿支撑，左（右）腿后屈，左（右）臂斜举，左（右）手握住左（右）脚踝，左（右）小腿向斜后上方伸展。 要求：后腿抬起时，上体尽量保持直立，腰、背、臀收紧。</p> <p>VIII、立式侧身（Standing Lateral flexion）一两腿开立与肩同髋，脚尖朝前方，两手向握，两臂上举，身体侧倒。 要求：侧倒时身体正朝前方向远延伸。</p> <p>IX、立式后站（Standing Back bend）一两腿开立，两手掌撑于腰部，肘关节内夹，上体向后展开，髋部向前顶。 要求：膝关节尽量伸直，肩放松。</p> <p>教学步骤：1、教师示范、讲解动作，并带做。 2、教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。 3、练习方法：     （1）教师带做集体练习     （2）学生在音乐伴奏下独立完成，教师逐个指导纠错。</p> <p>二、有氧芭蕾： 内容：复习组合 要求：提高组合动作流畅、连贯性，强调上肢动作的准确性。</p> <p>三、专项素质：转肩 要求：每完成一组两手之间的距离要相近 5 厘米。</p>	27`  15`	*3 *3  *3 10* 3	
结 束 部 分	<p>一、放松运动：伸展练习</p> <p>二、讲评：小结本次课情况。</p> <p>三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。</p> <p>四、班体委收还器械</p> <p>五、宣布下课</p>	8`		
场地：健美操房		器材：录音机		
课 后 小 结	<p>通过细致地练习与严格地要求，学生身体动作协调性有所提高，自身的标准也有所提高，毕竟是二年级的学生，成熟了许多，上课时主观能动性提高了不少，还需要更多地给予鼓励与肯定。</p>			

# 上海交通大学体育课教案

第六周第 6 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教学内容	一、复习有氧芭蕾组合 二、学习瑜伽 BODY FLOW 1 组和动作 三、一般身体素质：800 米测试 △			
课的任务	一、培养同学们高雅的气质及正确的身体姿态。 二、通过瑜伽练习强壮核心部位肌肉。			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数	
准备部分	一、课堂常规 1、班长整队，报告人数。 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3、较详细介绍耐克健身课程。 4、教师检查服装，安排见习生活动。 要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、见习生参加力所能及的活动。 二、热身练习 内容：复习 Body AWARENESS 身体醒悟 要求：静心体会每个动作的用力方法。	集合队形  ***** ***** ▲	10`	*1
基 本 部 分	一、瑜伽 内容： （一）复习 BODY FLOW1 身体灵动 1 单动作 要求：提高身体控制能力。 （二）学习 BODY FLOW1 组合说明： 3*8 拍—两腿开立半蹲，双手经体侧至胸前抱球（太极抱球）1*8 拍。 向右弓步侧拉双臂同时斜侧方打开 2 拍，太极抱球 2 拍。反方向重复。2*8 拍 4*8 拍—右、左依次绕肩，右臂胸前屈肘，向侧拉至侧举。反方向重复。2*8 拍 太极云手（单手、双腿依次左右移动）2*8 拍 12*8 拍—右斜前方弓步重心向前移动，双臂胸前平屈向前推，重心向后移动，两臂下摆，（太极推手）2*8 拍 双腿半蹲朝前，上体左转，双臂环绕身体。2*8 拍 两腿直立，身体转向右同时手臂体前直臂划圈，至左臂上举右臂下举。右腿屈	10`  20`	*1	
结束部分				
场地：健美操房		器材：录音机		
课后小结				

# 上海交通大学体育课教案

第六周第 6 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容			
课的任务			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数
基   本   部   分	膝支撑，左腿屈膝后抬，上臂屈肘下拉至水平。(2*8) 反方向重复以上 6*8 拍 8*8 拍—太极云手（双手）3 拍，膝腿抱球（单腿支撑）13 拍 勇士一势（Warrior）2*8 拍 反方向重复 4*8 拍 20*8 拍—广角反转势（右）4*8 拍 广角展胸（右）3*8 拍 弧步 1*8 拍 太极马步蹲（双后经上至体侧，由下往上伸，先右再左）2*8 拍 反方向重复 10*8 拍 6*8 拍—太极云手（双手）2*8 拍 太极云手（双手）2 次，吸腿弓步推手。4*8 拍 24*8 拍—立式抱膝（右）2*8 拍 立式侧抱膝 2*8 拍 舞之王（右）4*8 拍 立式侧身 2*8 拍 立式后展 2*8 拍 反方向重复 12*8 拍 4*8 拍—重复起势 要求：初步掌握组合动作，了解组合与音乐配合。		
结束部分			
场地：	健美操房	器材：	录音机
课后小结			

# 上海交通大学体育课教案

第六周第 6 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容			
课的任务			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数
基  本  部  分	<p>教学步骤：1、教师讲解组合动作，边讲解、边示范、边带做。 2、练习时教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。 3、练习方法：     (1) 教师带做集体练习     (2) 每排选出 1 名优秀学生带全班练习。</p> <p>二、有氧芭蕾 内容：复习组合 要求：强调动作完成准确性、表现力。</p> <p>三、一般身体素质：800 米测试 要求：合理安排 800 米中每阶段的时间。</p>	25 `	*2 *1
结 束 部 分	<p>一、放松运动：伸展练习 二、讲评：小结本次课情况。 三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。 四、班体委收还器械 五、宣布下课</p>	17 `	*2
场地：	健美操房	器材：录音机	
课后小结	<p style="text-align: center;">800 米测试成绩较为理想，这证明综合项目锻炼对身体的能力有了 较好的影响。而同学们在面对 800 米跑是心理压力也减轻不少。</p>		

# 上海交通大学体育课教案

第七周第 7 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容	一、复习瑜伽 BODY FLOW1 及芭蕾形体组合 二、学习有氧拉丁 Salsa 新动作 I、II 三、专项素质：站立体前屈		
课的任务	一、要求同学们在完成有氧芭蕾组合时，尽可能的放开自己的心情去感受音乐带来的快乐感觉，使动作充满活力与感染力。 二、掌握拉丁动作腰部运动的特点，提高肢体语言。		
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数
准备部分	一、课堂常规 1、班长整队，报告人数。 <span style="float: right;">集合队形</span> 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3、较详细介绍耐克健身课程。 <span style="float: right;">*****</span> 4、教师检查服装，安排见习生活动。 <span style="float: right;">*****</span> 要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、见习生参加力所能及的活动。 二、热身练习 内容：复习 Body AWARENESS 身体醒悟 要求：静心体会每个动作的用力方法。	10`	*1
基本部分	一、瑜伽 内容：复习 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 要求：加强弱肌群力量，提高意念控制身体能力。 二、有氧拉丁 内容：学习新动作 I、II 动作说明： I、向前挫步串（Chasse travel forward）2*8 1-4 拍 Chasse—右、左腿向前挫步各一次，单臂上举。 5-7 拍 Grapevine—后交叉步向右行进，两臂侧举。 8- 拍 Shuffle—后踏步换腿小跳， 反方向重复 要求：挫步时侧身向前，后交叉步身体正朝前方，后踏步换腿小跳前腿成弓步。 II、桑巴步串（Samba to L）4*8 1-4 拍 Samba—右腿先后、前交叉跳换 4 次向左侧行进，两臂顺髋部向上拉伸。	16`  28`	*1
结束部分			
场地：健美操房		器材：录音机	
课后小结			



# 上海交通大学体育课教案

第七周第 7 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容			
课的任务			
课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>5-8 拍 March—左腿踏步向前，两臂侧举，抖肩。</p> <p>1-8 拍 Cha-Cha-Cha—原地恰恰步 4 次，手臂提前自然摆动。</p> <p>反方向重复 2*8 拍</p> <p>要求：Samba 步上体保持超前，腰部配合腿部转动。Cha-Cha-Cha 完成时每次向左(右)转动 90 度。</p> <p>教学步骤：1、教师示范、讲解动作，并带做。</p> <p>2、练习时教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。</p> <p>3、练习方法：</p> <p>(1) 教师带做集体练习</p> <p>(3) 学生在音乐伴奏下独立完成，教师逐个指导纠错。</p> <p>三、有氧芭蕾：</p> <p>内容：复习组合</p> <p>要求：强调动作完成准确性、表现力。</p> <p>四、专项素质： 站立体前屈</p> <p>要求：用腹部去靠近腿部。</p>	10`  12`	*8 *5  *3  8*3
结 束 部 分	<p>一、放松运动：伸展练习</p> <p>二、讲评：小结本次课情况。</p> <p>三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。</p> <p>四、班体委收还器械</p> <p>五、宣布下课</p>	8`	
场地：	健美操房	器材：	录音机
课 后 小 结	<p>同学们在掌握拉丁动作时对腰部的运动还没掌握，而更多的是在髋部，还需多加练习，这作为课后作业内容有助于提高。</p>		

# 上海交通大学体育课教案

第八周第 8 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教学内容	一、 复习瑜伽 BODY FLOW1 身体灵动及有氧芭蕾组合 二、学习有氧拉丁 Salsa 新动作Ⅲ、Ⅳ 三、一般身体素质：掷实心球			
课的任务	一、掌握有氧拉丁的动作风格，展示出热情、风情等动作特点。 二、巩固有氧芭蕾组合，加强腿部的灵活性。			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数	
准备部分	一、课堂常规 1、班长整队，报告人数。 <span style="float: right;">集合队形</span> 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3、较详细介绍耐克健身课程。 <span style="float: right;">*****</span> 4、教师检查服装，安排见习生活动。 <span style="float: right;">*****</span> 要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、见习生参加力所能及的活动。 <span style="float: right;">▲</span> 二、热身练习 内容：复习 Body AWARENESS 身体醒悟 要求：静心体会每个动作的用力方法。		10`	
基 本 部 分	一、 瑜伽 内容：复习 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 要求：加强弱肌群力量，提高意念控制身体能力。 二、有氧拉丁 内容： (一) 复习动作 I、II 要求：巩固动作熟练性 (二) 学习新动作Ⅲ、Ⅳ 动作说明： Ⅲ、点转串 (Hip roll) 2*8 1-2 拍 Chasse to R—向右侧挫步，两臂侧平举。 3-4 拍 Back Mambo—左腿向后踏步，左腿原地踏步，右臂经右向内绕至右侧上举，左臂胸前平屈。 5-8 拍 Chasse to L—换左腿重复 1-4 拍 1-4 拍 Chasse to R—同 1-4 拍		10`  10`  25`	*1   *3
结束部分				
场地：	健美操房		器材：录音机	
课后小结				

# 上海交通大学体育课教案

第八周第 8 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容			
课的任务			
课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>5-8 拍 Hip roll—左腿前点 4 次，同时向右转一圈，髋步向左绕动，右手放于头后，左手放于左髋前。</p> <p>要求：髋部绕动灵活。</p> <p>IV、拉丁侧点串（Salsa Tap）2*8</p> <p>1-4 拍 Salsa tap—右（左）腿弓步侧点 4 次，右（左）臂前举绕指。</p> <p>5-8 拍 Cha-cha-cha—原地恰恰步 4 次。</p> <p>要求：Salsa tap 髋部向侧摆出，Cha-cha-cha 步转动腰部是此动作的动源，两臂屈肘体前自然绕动。</p> <p>教学步骤：1、教师示范、讲解动作，并带做。 2、练习时教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。 3、练习方法： （1）教师带做集体练习 （2）学生在音乐伴奏下独立完成，教师逐个指导纠错。</p> <p>三、有氧芭蕾 内容：复习组合 要求：强调动作完成准确性、表现力。</p> <p>四、一般身体素质：掷实心球 内容：练习蹬腿、摆臂、收腹等辅助动作 要求：掌握身体各部位正确发力方法。</p>	15`  12`	*5 *6  *2
结束部分	<p>一、放松运动：伸展练习</p> <p>二、讲评：小结本次课情况。</p> <p>三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。</p> <p>四、班体委收还器械</p> <p>五、宣布下课</p>	8`	
场地：	健美操房	器材：录音机	
课后小结	<p>拉丁有氧进步很多，集体意识在教师提醒下有所提高。拉丁有氧对学生来说是一项又新鲜又陌生的运动项目，同时还要有一定的舞蹈素质才能完成的动作有一定难度。</p>		

# 上海交通大学体育课教案

第九周第 9 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教学内容	一、 复习瑜伽 BODY FLOW1 身体灵动及有氧芭蕾组合 二、学习有氧拉丁 Salsa 组合动作 三、一般身体素质：掷实心球测试 Δ			
课的任务	一、 初步掌握拉丁组合动作，了解动作节奏的分配。 二、通过素质测试来检测身体能力。			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数	
准备部分	一、课堂常规 1、班长整队，报告人数。 <span style="float: right;">集合队形</span> 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3、较详细介绍耐克健身课程。 <span style="float: right;">*****</span> 4、教师检查服装，安排见习生活动。 <span style="float: right;">*****</span> 要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、见习生参加力所能及的活动。 二、热身练习 内容：复习 Body AWARENESS 身体醒悟 要求：静心体会每个动作的用力方法。	10`	*1	
基本部分	一、 瑜伽 内容：复习 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 要求：加强弱肌群力量，提高意念控制身体能力。 二、有氧拉丁 内容：学习组合 4*8 拍一拉丁侧点串（Salsa Tap）最后 4 拍用 4 个自编动作代替。 4*8 拍一桑巴步串（Samba to L） 4*8 拍一向前挫步串（Chasse travel forward） 4*8 拍一点转串（Hip roll） 4*8 拍一桑巴步串（Samba to L） 4*8 拍一向前挫步串（Chasse travel forward） 4*8 拍一点转串（Hip roll） 4*8 拍一桑巴步串（Samba to L） 4*8 拍一向前挫步串（Chasse travel forward）	10`          30`	*1          *1	
结束部分				
场地：健美操房		器材：录音机		
课后小结				

# 上海交通大学体育课教案

第九周第 9 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容			
课的任务			
课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>4*8 拍一点转串 (Hip roll)</p> <p>4*8 拍一桑巴步串 (Samba to L)</p> <p>2*8 拍一向前挫步串 (Chasse travel forward)</p> <p>2*8 拍一点转串 (Hip roll)</p> <p>4*8 拍一桑巴步串 (Samba to L)</p> <p>4*8 拍一拉丁侧点串 (Salsa Tap) 最后 4 拍用 4 个自编动作代替。</p> <p>2*8 拍一向前挫步串 (Chasse travel forward)</p> <p>2*8 拍一点转串 (Hip roll)</p> <p>4*8 拍一桑巴步串 (Samba to L)</p> <p>4*8 拍一点转串 (Hip roll)</p> <p>4*8 拍一桑巴步串 (Samba to L)</p> <p>自编亮相结束。</p> <p>要求：初步掌握组合。</p> <p>教学步骤：1、教师示范、讲解动作，并带做。</p> <p>2、练习时教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。</p> <p>3、练习方法：</p> <p>(1) 教师带做集体练习</p> <p>(2) 学生在音乐伴奏下独立完成，教师逐个指导纠错。</p> <p>三、有氧芭蕾</p> <p>内容：复习组合</p> <p>要求：强调动作完成准确性、表现力。</p> <p>四、一般身体素质：掷实心球测试</p> <p>要求：腿、腰、肩、臂配合协调用力。</p>	15' 10'	*3 *5  *1
结束部分	<p>一、放松运动：伸展练习</p> <p>二、讲评：小结本次课情况。</p> <p>三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。</p> <p>四、班体委收还器械</p> <p>五、宣布下课</p>	8'	
场地：	健美操房	器材：	录音机
课后小结	<p>瑜伽与拉丁动作大部分同学已记熟，还有少部分同学需要课后多练习，以保证全班的正常进度。有了队形变化学生有点顾不过来，动作忘记的现象较平凡，不顾队形更为严重。需加强集体意识培养。</p>		

# 上海交通大学体育课教案

第十周第 10 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容	健美操理论课：健美操力量练习方法与健康的营养膳食。		
课的任务	一、初步了解力量器械练习的几种常用动作的正确练习方法， 二、正确看待健康营养膳食，走出误区。		
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数
准备部分	课堂常规 1、班长整队，报告人数。 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3、教师检查服装，安排见习生活动。  要求：准备笔与笔记本。	集合队形  ***** *****  ▲	3'
基本部分	内容： 第一章 运动生理学与有氧训练 什么是运动生理学 有氧运动的基本组成成分 有氧运动处方的综合指导 如何制订有氧训练计划 第二章 损伤预防和处理 预防损伤 安全运动基础 组织对损伤的反映 肌肉骨骼系统损伤的紧急处理 常见运动损伤 心肺复苏（CPR）及应急方案 CPR 步骤 第三章 健身营养学 健身营养学 六种基本营养素	84'	
结束部分			
场地：多媒体教室		器材：影碟机、影碟	
课后小结	同学们对理论课的内容很感兴趣，课堂中提出了很多关心的问题， 并针对同学们之间共同存在的问题进行热烈的讨论。		

# 上海交通大学体育课教案

第十周第 10 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容			
课的任务			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数
准备部分			
基本部分	蛋白质 碳水化合物 脂肪 维生素 矿物质 水 让金字塔指导你选择食物 膳食指导纲要 2000 膳食补充 第四章 体重控制 体重控制 生活方式的改变 控制脂肪和卡路里 作好记录 策略 调控压力 考试形式：论文 考试题目：根据个人的身体情况，制定一份合理的运动计划及营养计划		
结束部分	一、讲评：小结本次课情况。 三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。 五、宣布下课	3'	
场地：多媒体教室		器材：影碟机、影碟	
课后小结	同学们对理论课的能容很感兴趣，课堂中提出了很多关心的问题，并针对同学们之间共同存在的问题进行热烈的讨论。		

# 上海交通大学体育课教案

第十一周第 11 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教学内容	一、 复习瑜伽 BODY FLOW1 身体灵动 1、有氧拉丁 Salsa 组合。 二、学习瑜伽 BODY FLOW2 身体灵动 2 动作 I—XI 三、专项素质：50 米			
课的任务	一、 独立掌握、完成 BODY FLOW1 身体灵动 1 二、初步掌握 BODY FLOW2 身体灵动 2 动作 I—XI			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数	
准备部分	一、课堂常规 1、班长整队，报告人数。 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3 教师检查服装，安排见习生活动。  要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、实习生参加力所能及的活动。 二、热身练习 内容：Body AWARENESS 身体醒悟组合 要求：充分舒展身体各关节。	集合队形  ***** *****  ▲	10`	1 遍
基本部分	一、 瑜伽 内容： （一）复习 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 要求：独立完成 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 （二）学习 BODY FLOW2 身体灵动 2 动作 I—XI 动作说明：I—XI I、平板势（Plank）—两腿弯曲并立，两臂与肩宽掌撑地，两腿后跳至两脚尖支撑地面，身体挺拔俯视地面。 要求：肩与臂成 90 度直角，收紧躯干核心部位。 II、鳄鱼势（Crocodile）—从平板势，两肘夹紧身体后屈，胸部尽量靠近地面。 要求：身体始终保持一条直线，收服臀略上翘。 III、上犬势（Upward Facing Dog）—从鳄鱼势，上身上抬后展，两手支撑。 要求：肩下沉，背、臀、腿肌肉收紧。	8`  30`	1 遍	
结束部分				
场地：健美操房		器材：录音机		
课后小结				



# 上海交通大学体育课教案

第十一周第 11 课次		课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教学内容					
课的任务					
课的部分	课的教学内容与组织方法			时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>III、上犬势 (Upward Facing Dog) —从鳄鱼势，上身上抬后展，两手支撑。 要求：肩下沉，背、臀、腿肌肉收紧。</p> <p>IV、下犬势 (Downward Facing Dog) —两臂与肩宽，两掌支撑地面，臀上抬，肩展开后推。 要求：掌根用力将身体向后推，两腿伸直，两脚跟尽量下踩。</p> <p>V、下犬势 1 (Downward Facing Dog1) —同IV，单腿后抬至水平。 要求：身体保持IV姿势。</p> <p>VI、侧支撑 (Full side Plank L) —右 (左) 腿跪立，左 (右) 腿伸直侧伸，右 (左) 臂支撑体侧地面，左 (右) 臂伸直上举。 要求：两臂成垂直，支撑点肩与臂、腿与臀成 90 度直角，加大难度可以将弯曲支撑腿伸直靠近另一腿。</p> <p>VII、勇士一势 (Low Lunge) —弓步后脚跟朝上离地，两臂上举。 要求：跨下压与前腿膝关节同高。</p> <p>VIII、立式展胸 (Standing chest esxpensicn) —两腿弯曲开立，两臂伸直两手体后相握，上体前倾尽量靠近腿部，两臂向头部伸展。 要求：上体挺拔，用腹部靠近腿部，肩部用力柔和。</p> <p>IX、侧平衡 (Alongside body) —右 (左) 腿直立，左 (右) 腿直腿侧抬，上体挺直向右 (左) 侧倒，右 (左) 臂侧举，左 (右) 臂上举。 要求：上体侧倾、空中腿需至水平面。</p>				
结束部分					
场地：健美操房		器材：录音机			
课后小结					

# 上海交通大学体育课教案

第十一周第 11 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学 内容			
课 的 任 务			
课 的 部 分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间 分配	练习 次数
基 本 部 分	<p>X、立式侧身 (Standing Lateral flexion2) 一两腿开立同肩宽，上体右 (左) 侧倾，右 (左) 臂侧下举，左 (右) 臂上举。 要求：两臂向远延伸。</p> <p>XI、牛头势 (HEAD-OF-COW) 一两腿屈膝开立同肩宽，右 (左) 臂曲肘上举于头后，左 (右) 臂曲肘下举于体后，两手相握。 要求：上体挺直，两肘成一条垂直线。 教学步骤：1、教师示范、讲解动作，并带做。               2、练习时教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。               3、练习方法：               (1) 教师带做集体练习               (2) 学生在音乐伴奏下独立完成，教师逐个指导纠错。</p> <p>二、有氧拉丁 内容：复习 要求：动作强调腰部转动，上体表现力。 教学步骤：1、教师示范、讲解动作，并带做。               2、练习时教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。               3、练习方法：               (1) 教师带做集体练习               (2) 学生在音乐伴奏下独立完成，教师逐个指导纠错。</p> <p>三、一般身体素质：50 米跑 要求：蹬腿有力，抬腿迅速，摆臂快速。</p>	20 '	*3 *3
结 束 部 分	<p>一、放松运动：伸展练习</p> <p>二、讲评：小结本次课情况。</p> <p>三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。</p> <p>四、班体委收还器械</p> <p>五、宣布下课</p>		
场地：健美操房		器材：录音机	
课 后 小 结	<p style="text-align: center;">学生对组合的掌握能力较强，虽然他们都没有舞蹈基础，但都非常认真学习练习，他们均利用休息时间，同学之间互相指导，相互学习，学习气氛非常浓，使较难得动作也按计划完成。</p>		

# 上海交通大学体育课教案

第十二周第 12 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学 内容	一、 复习瑜伽 Body AWARENESS 身体醒悟、BODY FLOW1 身体灵动 1、有氧芭蕾组合。 二、学习瑜伽 BODY FLOW2 身体灵动 2 组合动作 三、一般身体素质：转肩测试 Δ		
课 的 任 务	一、 独立掌握、完成有氧芭蕾组合并分组编排队形变化。 二、初步掌握 BODY FLOW2 身体灵动 2 组合动作		
课 的 部 分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时 间 分 配	练 习 次 数
准 备 部 分	一、 课堂常规 1、班长整队，报告人数。 <span style="float: right;">集合队形</span> 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3 教师检查服装，安排见习生活动。  要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、实习生参加力所能及的活动。 二、热身练习 内容：Body AWARENESS 身体醒悟组合 要求：充分舒展身体各关节。	10 `	
基 本 部 分	一、 瑜伽 内容： （一）复习 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 要求：独立完成 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 （二）学习 BODY FLOW2 身体灵动 2 动作 I—XI 组合说明： 6*8—太极起势 4*8 半蹲摆手 2 拍。2*8 32*8—下犬势 1*8 平板势 1*8 鳄鱼势 1*8 上犬势 4*8 右侧支撑 3*8 下犬势，两脚跟依次下压 1 拍一次 3 次，1*8	15 `	*1
结 束 部 分			
场地：健美操房		器材：录音机	
课 后 小 结			

# 上海交通大学体育课教案

第十二周第 12 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容			
课的任务			
课的部分	课的教学内容与组织方法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>右勇士一势 2*8 立式展胸 2*8 反方向重复 16*8 拍 8*8—右侧平衡 2 拍, 2*8 拍 右立式侧身 2, 1*8 拍 牛头势 1*8 拍 反方向重复 4*8 拍 2*8—太极收势 2*8</p> <p>教学步骤：1、教师示范、讲解动作，并带做。 2、练习时教师点拨强化动作要领，并采取集体与个别辅导相结合进行纠错。 3、练习方法： （1） 教师带做集体练习 （4） 学生在音乐伴奏下独立完成，教师逐个指导纠错。</p> <p>三、有氧芭蕾： 内容：复习组合 要求：1、强调动作完成准确性、表现力。 2、由分组编排队形变化。</p> <p>四、一般身体素质：转肩测试 Δ 要求：两肩同时后转，两臂伸直。 教学安排：</p>	20 `	*4 *5
结 束 部 分	<p>一、放松运动：伸展练习 二、讲评：小结本次课情况。 三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。 四、班体委收还器械 五、宣布下课</p>		
场地：健美操房		器材：录音机	
课后小结	<p>学生进步很快，特别是身体的表现能力，敢于表达，懂得用四肢表达内心的情绪，课堂学习的积极性很高，回家的练习也完成得不错。</p>		

# 上海交通大学体育课教案

第十三周第 13 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学内容	一、 复习瑜伽部分： BODY FLOW1 身体灵动 1、BODY FLOW2、身体灵动 2 组合动作。 节奏部分： 有氧芭蕾组合、有氧拉丁 二、一般身体素质： 50 米测试 Δ		
课的任务	一、 独立掌握、完成有氧芭蕾组合 二、初步掌握 BODY FLOW2 身体灵动 2 组合动作		
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数
准备部分	一、 课堂常规 1、班长整队，报告人数。 <span style="float: right;">集合队形</span> 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3 教师检查服装，安排见习生活动。 要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、实习生参加力所能及的活动。 二、热身练习 内容：Body AWARENESS 身体醒悟组合 要求：充分舒展身体各关节。		10 '
基本部分	一、 瑜伽 内容： （一）复习 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 要求：独立完成 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 （二）复习 BODY FLOW2 身体灵动 2 组合动作 要求：动作中身体保持正确站立姿势。		15 '
	二、有氧节奏 内容： （一）复习有氧芭蕾组合 要求：学生独立完成组合，动作准确，音乐配合正确。 （三）复习拉丁有氧组合 要求：加强手臂及腿部动作配合协调性。		30 '
	三、一般身体素质：50 米测试 要求：跑步姿势正确。 <div style="text-align: center;">                     *****        ▲                      *****        ▲                      *****        ▲                      *****        ▲                 </div>		27 '
结束部分	一、放松运动：伸展练习 二、讲评：小结本次课情况。 三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。 四、班体委收还器械 五、宣布下课		8 '
场地：健美操房		器材：录音机	
课后小结			

# 上海交通大学体育课教案

第十四周第 14 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教学内容	<p>一、 复习瑜伽： BODY FLOW1 身体灵动 1、BODY FLOW2、身体灵动 2 组合动作。          有氧节奏：有氧芭蕾组合、有氧拉丁</p> <p>二、专项素质：站立体前屈测试 Δ</p>			
课的任务	<p>一、 独立掌握、完成有氧拉丁组合</p> <p>二、培养同学们的创编能力，充分法规想象力。</p>			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数	
准备部分	<p>一、课堂常规</p> <p>1、班长整队，报告人数。 <span style="margin-left: 200px;">集合队形</span></p> <p>2、师生问好，宣布本学期任务与要求，</p> <p>3 教师检查服装，安排见习生活动。 <span style="margin-left: 100px;">*****</span></p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求：1、动作迅速，精神饱满。</p> <p>2、实习生参加力所能及的活动。</p> <p>二、热身练习</p> <p>内容：Body AWARENESS 身体醒悟组合</p> <p>要求：充分舒展身体各关节。</p>		10'	*1
基本部分	<p>一、 瑜伽</p> <p>内容：</p> <p>（一）复习 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合</p> <p>要求：独立完成 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合</p> <p>（二）复习 BODY FLOW2 身体灵动 2 组合动作</p> <p>要求：动作中身体保持正确站立姿势。</p> <p>二、有氧节奏</p> <p>内容：</p> <p>（一） 复习有氧芭蕾组合</p> <p>要求：学生独立完成组合，动作准确，音乐配合正确。</p> <p>（二） 复习拉丁有氧组合</p> <p>要求：加强手臂及腿部动作配合协调性。</p> <p>三、素质：站立体前屈测试</p> <p>要求：测试前充分活动四肢。</p>		15'	30'
结束部分	<p>一、放松运动：伸展练习</p> <p>二、讲评：小结本次课情况。</p> <p>三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。</p> <p>四、班体委收还器械</p> <p>五、宣布下课</p>		8'	
场地：	健美操房		器材：录音机	
课后小结	<p style="text-align: center;">柔韧是动作之基本，同学们提高最慢的也是柔韧，今天的测试同学们已尽力，每人都在自己原有的能力上提高了很多。</p>			

# 上海交通大学体育课教案

第十五周第 15 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教学内容	一、 复习瑜伽部分： BODY FLOW1 身体灵动 1、BODY FLOW2、身体灵动 2 组合动作。 节奏部分： 有氧芭蕾组合、有氧拉丁 二、专项素质：高踢腿测试 Δ			
课的任务	每组组长负责提高本组同学动作完成质量及编排。			
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	一、课堂常规 1、班长整队，报告人数。  集合队形 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3 教师检查服装，安排见习生活动。 ***** ▲ ***** 要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、实习生参加力所能及的活动。 二、热身练习 内容：Body AWARENESS 身体醒悟组合 要求：充分舒展身体各关节。		10`	*1
基本部分	一、 瑜伽 内容： (一) 复习 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 要求：独立完成 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 (二) 复习 BODY FLOW2 身体灵动 2 组合动作 要求：动作中身体保持正确站立姿势。 二、有氧节奏 内容： 1、复习有氧芭蕾组合 要求：学生独立完成组合，分组编排队形变化。 2、复习拉丁有氧组合 要求：加强手臂及腿部动作配合协调性，分组编排队形变化。 三、专项素质：高踢腿测试 要求：力量、速度、柔韧。		20`  52`	
结束部分	一、放松运动：伸展练习 二、讲评：小结本次课情况。 三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。 四、班体委收还器械 五、宣布下课		8`	
场地：健美操房		器材：录音机		
课后小结	高踢腿完成不错，全班问题最多的是上体保持不到位，			

# 上海交通大学体育课教案

第十六周第 16 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级		
教学内容	一、 复习瑜伽部分： BODY FLOW1 身体灵动 1、BODY FLOW2、身体灵动 2 组合动作。 节奏部分：有氧芭蕾组合、有氧拉丁 二、专项素质：转肩测试 Δ				
课的任务	每组同学提高完成动作时身体表现表现能力团队默契感。充分体现团队精神。				
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数		
准备部分	一、课堂常规 1、班长整队，报告人数。 <span style="float: right;">集合队形</span> 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3、教师检查服装，安排见习生活动。  要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、实习生参加力所能及的活动。  二、热身练习 内容：Body AWARENESS 身体醒悟组合 要求：充分舒展身体各关节。		***** *****  ▲	10`	*1
基本部分	一、 瑜伽 内容： （一）复习 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 要求：独立完成 BODY FLOW1 身体灵动 1 组合 （二）复习 BODY FLOW2 身体灵动 2 组合动作 要求：动作中身体保持正确站立姿势。 二、有氧节奏 内容： 1、复习有氧芭蕾组合 要求：每组同学生巩固已编排好的组合，动作准确，音乐配合正确。 2、复习拉丁有氧组合 要求：每组同学生巩固已编排好的组合，动作准确，音乐配合正确。 三、专项素质：转肩测试 要求：转动流畅，两臂伸直，两肩同时转动。		15`    25`   30`		
结束部分	一、放松运动：伸展练习 二、讲评：小结本次课情况。 三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。 四、班体委收还器械 五、宣布下课		10`		
场地：健美操房		器材：录音机			
课后小结					



# 上海交通大学体育课教案

第十七周第 17 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级
教学 内容	耐克健身课程考试		
课的 任务	一、严格遵守考场秩序		
课的 部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分 配	练习 次数
准 备 部 分	<p>一、课堂常规</p> <p>1、班长整队，报告人数。<span style="float: right;">集合队形</span>                      2、师生问好，宣布本学期任务与要求，                      3 教师检查服装，安排见习生活动。</p> <p style="text-align: center;">***** ***** ▲</p> <p>要求：1、动作迅速，精神饱满。                      3、 实习生参加力所能及的活动。</p> <p>二、热身练习                      内容：Body AWARENESS 身体醒悟组合                      要求：充分舒展身体各关节。</p>	10`	*1
基 本 部 分	<p>一、 考试内容：</p> <p>1、 瑜伽：BODY FLOW1 身体灵动 1 组合及 BODY FLOW2 身体灵动 2 组合任选其中                      中一个组合。</p> <p>2、 有氧节奏：有氧芭蕾、有氧拉丁任选其中一个组合。</p> <p>二、考试形式：</p> <p>1、以团队形式考试，每组 4—6 人。</p> <p>2、瑜伽音乐由教师制定。有氧节奏由每组任选。                      有氧节奏：音乐自选，每组编排 5—6 个队形变化，改变原有的动作顺序，编排                      8*8 动作。</p> <p>3、出场顺序：由每组小组长抽签决定。</p> <p>三、考试安排：1、分组练习准备考试组合                      2、抽签决定考试顺序                      3、正式考试</p> <p>四、考试要求：1、严格遵守考场纪律，尊重教师评分。                      2、教室内只能是考试这一组，                      其余几组在教室外等候。                      3、服装应试运动服，运动鞋。</p> <p>五、教学考试成绩权重</p> <p>1、理论知识 10%：系教学组统一安排（体育健康）。                      2、身体素质 20%：一般素质 15%：耐力 5%、力量 5%、弹跳 5%。                      专项素质 5%：双手俯卧撑 2%、前踢腿 1%、                      转肩 1%、站位体前屈 1%。</p> <p>3、专项技能 30%：瑜伽部分 10%：规定动作。                      节奏部分 20%：创编队形。</p> <p>4、运动参与 40%：上课出勤 10%、学习态度 10%、课外参与 10%、能力提升 10%。</p>	70`	

结束部分	一、放松运动：伸展练习 二、讲评：小结本次课情况。 三、宣布下堂课教学内容，布置课后作业。 四、班体委收还器械 五、宣布下课	10`	
场地：健美操房		器材：录音机	
课后小结	同学们考试内容准备不错，每一组的编排都花了很多心血，从服装上也用了不少心。在团队配合及动作完成上还欠缺，身体的表现力上也需要进一步的加强。		

## 上海交通大学体育课教案

第十八周第 18 课次	课的类型：健美操侧重课	性别：女	年级：二年级	
教学内容	一、自选对抗性运动项目。 二、宣布本学期考试成绩，小结本学期课程完成情况。			
课的任务	一、通过选择自己喜爱的对抗性运动项目，提升同学们对体育运动的兴趣、了解不同项目的锻炼方法以及调动潜在的好胜心，并加以有效的积极的控制与发挥。 二、总结同学们本学期完成情况，使同学们了解自己的真实情况，有利于今后体育运动的开展。			
课的部分	<b>课的教学内容与组织方法</b>	时间分配	练习次数	
准备部分	一、课堂常规 1、班长整队，报告人数。 2、师生问好，宣布本学期任务与要求， 3 教师检查服装，安排见习生活动。  要求：1、动作迅速，精神饱满。 2、见习生参加力所能及的活动。  二、热身练习 内容：Body AWARENESS 身体醒悟组合 要求：充分舒展身体各关节。	集合队形  ***** *****  ▲	10`	*1
基本部分	自选运动项目： 内容： (一) 三毛球 (二) 乒乓球 (三) 长绳 要求：两人一组，每个项目轮换练习，每个人充分活动起来。 教学步骤：1、教师示范、讲解动作。 2、练习时教师点拨强化动作要领，并采取个别辅导进行纠错。 3、练习方法： (1) 教师带练习 (2) 学生两人一对，四队一组练习，教师逐个指导纠错。 (3) 20 分钟换练习项目。	40`		

结束部分	一、放松运动：伸展练习 二、讲评：小结本学期情况。 三、宣布本学期考试成绩。 四、班体委收还器械 五、宣布下课	10`  30`	
场地：健美操房		器材：录音机	
课后小结	<p>本学期感触最深的是同学们主动性调动起来了，学习新动作积极性很高，动作进步也很大，对于新引进的课程内容同学们学习的兴趣非常很高。在课中采用的一对一的辅导也触进了同学们之间的交流，及责任感。不同方式的锻炼内容，使同学们的身体得到全面的锻炼与提高。需要提高的是同学们的身体感觉及表现力还需加强锻炼，需要给予新的锻炼方法及要求，来促进及提高他们的重视程度。总言之，这学期教学效果非常好，达到了预计的教学效果。</p>		