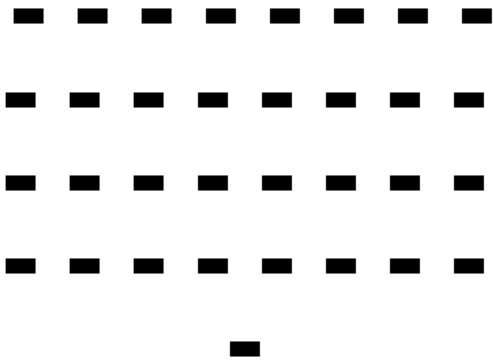
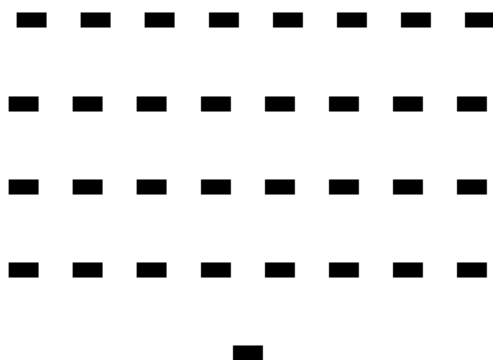


课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、学习踏板操基本动作和基本步伐</p> <p>1、学习踏板操基本动作：上板、下板、过板</p> <p>1.1、练习队形</p>  <p>1.2、动作要点</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、上板时，脚在板中央与板接触，上板声音要轻。 ②、下板时，脚在板旁边，由脚尖至脚跟与地面依秩接触。 ③、过板时，注意身体重心的移动。 ④、身体正直、抬头、收紧腹部和臀部，保持平衡。 <p>1.3、组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、教师示范和讲解基本动作的技术要领。 ②、教师领操，学生跟随教师的口令练习：口令由慢到快。 ③、学生跟随教师听音乐练习：音乐节奏由慢至快。 ④、学生听音乐反复练习：教师个别纠正。 <p>1.4、易犯错误</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、上板时脚步声音太响。 ②、过板时身体重心移动不及时。 <p>1.5、纠正方法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、上板时控制身体，收紧腹部和臀部。 ②、反复进行练习，掌握熟练程度。 <p>2、学习踏板操基本步伐</p> <p>踏步（March）——基本步（Basic）——过板（Over）——下蹲（Sit-down）——抬膝（Single-Knee）——侧踢（Single-Side）——后屈（Single-Curl）——前踢（Single-Kick）——后直腿（Single-Hip）——V字步（V-Step）。</p>	四十分钟	

2.1、练习队形



2.2、动作要点

- ①、Single-Knee: 身体稍左转，右脚上板，左腿向上抬膝。
- ②、Single -Side: 侧踢腿时，脚面绷直。
- ③、Single -Curl: 小腿踢大腿。
- ④、Single-Kick: 前踢腿。
- ⑤、Single-Hip: 腿部伸直。
- ⑥、下蹲 (Sit-Down) : 上板时，身体位置在左板头侧面。
- ⑦、以上动作，上板时须抬头、上体前倾。

2.3、组织教法

- ①、教师示范和讲解。
- ②、教师领操，学生跟随教师的口令练习：口令由慢到快。
- ③、学生跟随教师听音乐练习：音乐节奏由慢至快。
- ④、学生听音乐反复练习：教师个别纠正。
- ⑤、学生正、误示范，教师讲解、纠正。

2.4、易犯错误

上板时低头，挺胸。造成身体重心不稳。

2.5、纠正方法

- ①、上板要控制身体，收紧腹部和臀部。
- ②、反复进行练习，掌握熟练程度。

二、专项素质

1、站位体前屈（腿部：下肢柔韧性）

组织教法：①、教师示范和讲解。

②、练习方法（拉韧带） 队形同上（图略）

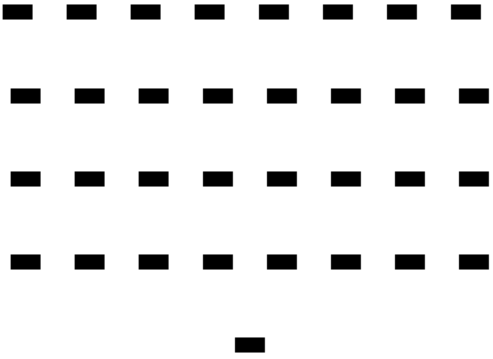
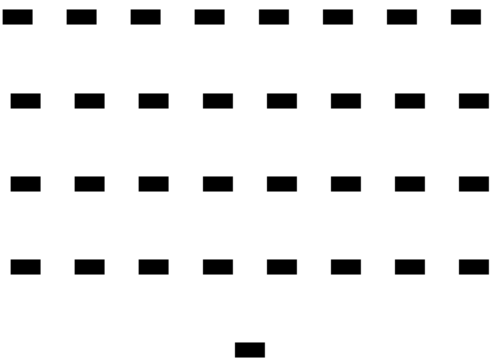
- A、板下站位体前屈。
- B、板上站位体前屈。
- C、板下坐位体前屈。

十五分钟

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

第二周第 2 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习基本动作和基本步伐。 2、学习抬膝、侧踢、前踢、后屈过板和曼波恰恰、曼波点板基本步伐。 3、学习基本步伐组合一（动作见下）。						
课的任务	1、改进动作，进一步提高所学动作和步伐的熟练程度。 2、初步掌握抬膝、侧踢、曼波恰恰等基本步伐。 3、利用踏板做各种简单的练习，理解有氧运动的强度、密度和持续时间。 4、初步掌握基本步伐组合一的动作。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、体育委员整队，汇报出席情况。 二、师生相互问好！ 三、宣布教学内容和要求。 四、检查学生服装，处理见习生					三分钟	
准备部分	一、准备活动 1、健美操基本步伐：踏步——单并步——二次并步——前后步——侧点步——后点步——前前后后步——分腿跳——踏步。 2、组织教法 2.1、模仿练习：教师领操，学生随教师口令进行。 2.2、听音乐练习：教师领操。 二、准备器材 每人拿一块踏板，按教师指定的位置放置。					十分钟	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本动作和基本步伐</p> <p>1、复习踏板操基本动作</p> <p>1.1、练习队形</p>  <p>1.2、组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、教师精解动作技术要点。 ②、教师领操，学生跟随教师的口令练习：口令由慢到快。 ③、学生相互纠正：分小组纠正。 ④、学生跟随教师听音乐练习：音乐节奏由慢至快。 ⑤、学生听音乐反复练习：教师个别纠正。 <p>2、复习踏板操基本步伐 练习队形和组织教法同上。</p> <p>二、学习踏板操基本步伐</p> <p>曼波恰恰步（ Mambo-cha-cha ） —— Single-Knee-Cross —— Single-Side-Cross —— Single-Curl-Cross —— Single-Kick-Cross —— 曼波点板 —— 二次曼波点板。</p> <p>2.1、练习队形</p>  <p>2.2、动作要点</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、所有动作，上板时，抬头、上体必须前倾。 ②、曼波恰恰步前交叉 4 拍跳 5 步。 ③、过板时，板上要小跳。 	三十分钟	

2.3、组织教法

- ①、教师示范和讲解。
- ②、教师领操，学生跟随教师的口令练习：口令由慢到快。
- ③、学生跟随教师听音乐练习：音乐节奏由慢至快。
- ④、学生听音乐反复练习：教师随时纠正。
- ⑤、学生正、误示范，教师讲解、纠正。

2.4、易犯错误

- ①、脚上板时低头，挺胸。造成身体重心不稳。
- ②、曼波恰恰步 2 拍没有跳 3 步。

2.5、纠正方法

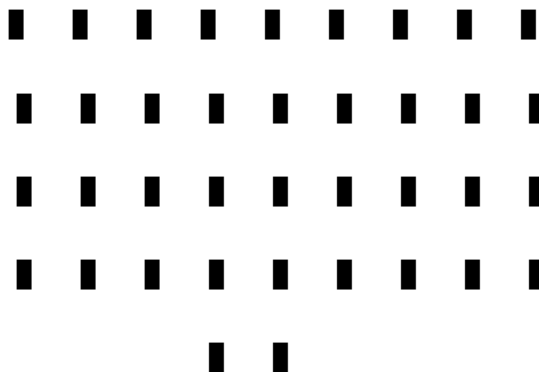
- ①、上板要控制身体，收紧腹部和臀部。
- ②、反复进行练习，掌握熟练程度。

三、学习踏板操基本步伐组合

组合一：（一人跳二板——纵板） 8*8 拍

曼波恰恰*2（A 板板下）——一次曼波点板*2（A\B）——曼波恰恰*2（B 板板下）——二次曼波点板（A）——Single-Knee*2（A\B）——（过板+踏步 4 次）*2（A\B）——一次侧踢*2（A\B）

3.1、练习队形



3.2、动作要点

- ①、所有动作，上板时，抬头上体必须前倾。
- ②、一人跳二板注意身体重心的移动。
- ③、身体重心 A\B 板的移动要及时。

3.3、组织教法

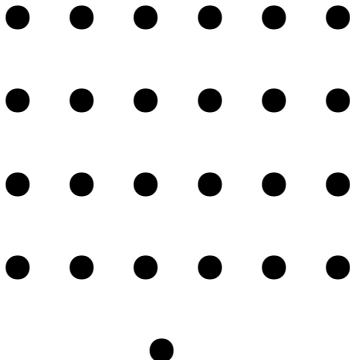
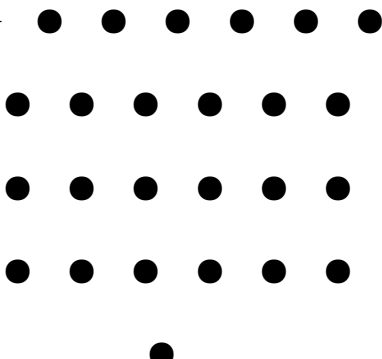
- ①、教师示范和讲解。
- ②、教师领跳：学生跟随教师的口令练习，口令由慢到快。
- ③、学生跟随教师听音乐练习：音乐节奏由慢至快。
- ④、听音乐练习：教师随时纠正。
- ⑤、学生正、误示范，教师讲解、纠正。

三十五分钟

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

第三周第 3 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本动作、基本步伐及踏板操基本步伐组合一的动作。 2、学习踏板操基本步伐及基本步伐组合二的动作。 3、一般身体素质：短跑（50 米）。						
课的任务	1、复习踏板操基本动作和基本步伐及基本步伐组合一的动作。 2、进一步掌握踏板操基本动作、基本步伐及基本步伐组合一动作的熟练程度。 3、初步掌握踏板操基本步伐。 4、利用踏板做各种简单的有氧运动。 5、初步掌握踏板操基本步伐组合——组合二的动作。 6、通过一般身体素质的练习，提高速度素质。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 踏板操基本动作和基本步伐。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本动作和基本步伐</p> <p>1、复习踏板操基本动作和基本步伐。</p> <p>2、复习踏板操基本步伐组合一的动作。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <p>①、教师示范和讲解踏板操基本动作和基本步伐的技术要领。</p> <p>②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本动作和基本步伐。</p> <p>③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本动作和基本步伐。</p> <p>④、学生听音乐反复进行踏板操基本动作和基本步伐练习。</p> <p>⑤、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一的动作练习。</p> <p>(3)、动作要求</p> <p>①、身体要保持正直、抬头、挺胸、腹部和臀部收紧，保持身体平衡。</p> <p>②、动作反复进行练习，掌握熟练程度。</p> <p>二、学习踏板操基本步伐</p> <p>动作名称：2.1、桑巴 2.2、桑巴 Over。 2.3、向前 4 步，向后 4 步</p> <p>(1)、练习队形 ——</p> 	四十分钟	

(2)、教学组织教法

- ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐的技术要领。
- ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。
- ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。
- ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。

(3)、动作要求

- ①、所有动作，脚上板时，抬头，上体必须前倾。
- ②、桑巴 Over 时，不能跳 Over，注意身体重心要降低。

(4)、易犯错误

- ①、脚上板时低头，挺胸。造成身体重心不稳。
- ②、桑巴 Over 向上跳，节奏不能掌握。

(5)、纠正方法

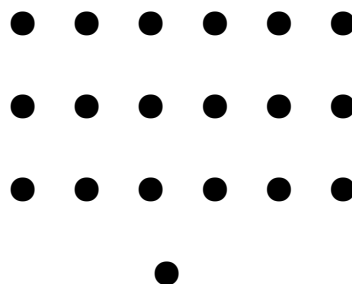
- ①、上板要控制身体，收紧腹部和臀部。
- ②、动作反复进行练习，掌握熟练程度。

二、学习踏板操基本步伐组合

1、踏板操基本步伐组合二（一人跳二板——纵板） 8*8 拍

动作名称：桑巴*2（A）——桑巴 Over*2（A）——桑巴*2（B 板）——桑巴 Over（B）绕 2 步——桑巴 Over（A）绕 2 步——重复一次。

(1)、练习队形 —— ● ● ● ● ● ●



(2)、教学组织教法

- ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐组合一动作的技术要领。
- ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐组合一的动作。
- ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合一的动作。
- ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一的动作练习。

(3)、动作要求

- ①、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾。
- ②、一人跳二板注意身体重心的移动。
- ③、身体重心 A\B 板的移动。

三、一般身体素质

- 1、跑的专门练习。
- 2、快速起跑练习。
- 3、50 米计时练习跑。

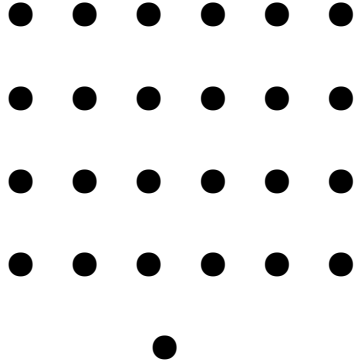
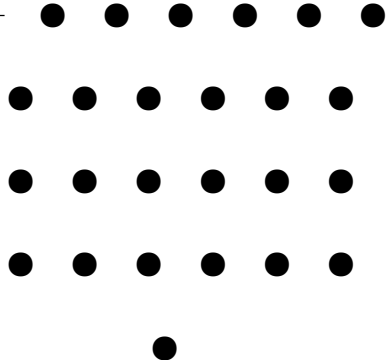
练习方法：（1）、两人一组，进行练习跑。
（2）、两人一组，进行计时跑

二十
五分
钟

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

第四周第 4 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本动作、基本步伐及踏板操基本步伐组合一、二的动作。 2、学习踏板操基本步伐及基本步伐组合三、四的动作。 3、专项身体素质：转肩（肩韧带）。						
课的任务	1、复习踏板操基本动作和基本步伐及基本步伐组合一、二的动作。 2、进一步掌握踏板操基本动作、基本步伐及基本步伐组合一、二动作的熟练程度。 3、初步掌握踏板操基本步伐动作。 4、利用踏板做各种简单的有氧运动。 5、初步掌握踏板操基本步伐组合——组合三、四的动作。 6、通过专项身体素质的练习，提高肩韧带。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 踏板操基本动作和基本步伐。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

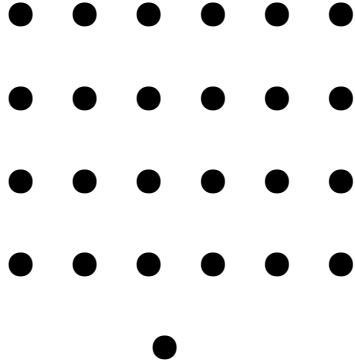
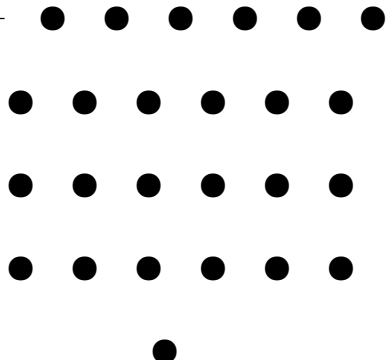
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本动作和基本步伐</p> <p>二、复习踏板操基本步伐组合一、组合二的动作。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <p>①、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本动作和基本步伐。</p> <p>②、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本动作和基本步伐。</p> <p>③、学生听音乐反复进行踏板操基本动作和基本步伐练习。</p> <p>④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一、二的动作练习。</p> <p>(3)、动作要求</p> <p>①、身体要保持正直、抬头、挺胸、腹部和臀部收紧，保持身体平衡。</p> <p>②、动作反复进行练习，掌握熟练程度。</p> <p>三、学习踏板操基本步伐</p> <p>动作名称：3.1、曼波恰恰绕板</p> <p>3.2、上板曼波</p> <p>3.3、Double-Knee</p> <p>3.4、分腿步 (Up)</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <p>①、教师示范和讲解踏板操基本步伐的技术要领。</p> <p>②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。</p> <p>③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。</p> <p>④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。</p>	二十五分钟	

<p>(3)、动作要求</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾，含胸。 ②、注意动作的变化节奏。 <p>(4)、易犯错误</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、脚上板时低头，挺胸。造成身体重心不稳。 ②、脚上板的位置不对，不能掌握动作的节奏。 <p>(5)、纠正方法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、上板要控制身体，收紧腹部和臀部。 ②、动作反复进行练习，掌握熟练程度。 ③、教师反复强调动作的节奏和上板的位置。 <p>四、学习踏板操基本步伐组合</p> <p>1、踏板操基本步伐组合三（一人跳二板——纵板） 8*8 拍 动作名称：基本步*2（A\B）——踏步分腿步*2——上板分腿步（A）—— Gallery（B）——上板分腿步过板（A）——Single-Side-Cross （A）——上板分腿步过板（B）——一次侧踢（B）——V-Step （A）。</p> <p>2、踏板操基本步伐组合四（一人跳二板——纵板） 8*8 拍 动作名称：曼波恰恰绕（A板板下）——板上曼波（A）——曼波恰恰-a-Round （B板板下）——板上曼波（B）——Single-Knee（A\B）—— Double-Knee-a-Round（A）（B）——基本步转体（B）—— Double-Knee-a-Round（B）——Over（B）。</p> <p>(1)、练习队形</p> <pre> ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● </pre> <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐组合三、四动作的技术要领。 ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐组合三、四的动作。 ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合三、四的动作。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合三、四的动作练习。 ⑤、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合一、二、三、四的动作。 <p>(3)、动作要求</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾。 ②、一人跳二块板注意身体重心的移动。 ③、身体重心 A\B 板的移动。 <p>五、专项身体素质：转肩</p> <p>练习方法：（1）、两人一组，相互进行拉肩韧带。 （2）、两人一组，相互进行转肩练习。</p>	<p style="text-align: center;">三十分钟</p> <p style="text-align: center;">十分钟</p>
---	--

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

第五周第 5 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本步伐及踏板操基本步伐组合一至组合四的动作。 2、学习踏板操基本步伐及基本步伐组合五的动作。 3、一般身体素质：短跑（50 米）测试。						
课的任务	1、复习踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合四的动作。 2、掌握踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合四动作的熟练程度。 3、初步掌握踏板操基本步伐。 4、利用踏板做各种简单的有氧运动。 5、初步掌握踏板操基本步伐组合——组合五的动作。 6、一般身体素质测试。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 1、踏板操基本动作和基本步伐。 2、踏板操基本步伐的组合动作。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本步伐。</p> <p>二、复习踏板操基本步伐组合一至组合四的动作。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。 ②、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ③、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一至组合四动作的练习。 <p>(3)、动作要求</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、身体要保持正直、抬头、挺胸、腹部和臀部收紧，保持身体平衡。 ②、基本步伐组合动作反复进行练习，掌握熟练程度。 <p>三、学习踏板操基本步伐</p> <p>动作名称：3.1、“L”步</p> <p>3.2、跑步上板</p> <p>3.3、Single-Knee-Tap</p> <p>3.4、Single-Knee-Tap</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐的技术要领。 ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。 ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 	四十分钟	

(3)、动作要求

- ①、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾。
- ②、注意动作的变化节奏。

(4)、易犯错误

- ①、脚上板时低头，挺胸。造成身体重心不稳。
- ②、脚上板的位置不对，不能掌握动作的节奏。

(5)、纠正方法

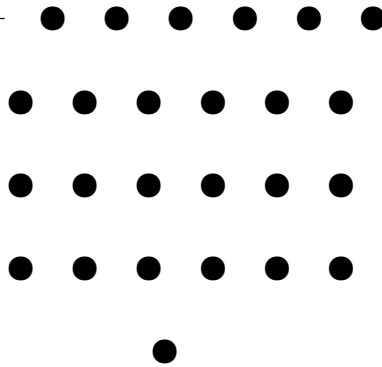
- ①、上板要控制身体，收紧腹部和臀部。
- ②、动作反复进行练习，掌握熟练程度。
- ③、教师反复强调动作的节奏和上板的位置。

四、学习踏板操基本步伐组合

踏板操基本步伐组合五（一人跳二板——纵板） 8*8 拍

动作名称：“L”步*2（A\B）——Single-Knee 分腿不过板（A）——Over
 （B）——Single-Knee 分腿 Over（B）——下蹲*2（A）——
 Single-Knee-Over*2（A\B）——跑步上板（A）。

(1)、练习队形



(2)、教学组织教法

- ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐组合五动作的技术要领。
- ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐组合五的动作。
- ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合五的动作。
- ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合五动作的练习。
- ⑤、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合一至组合五动作。

(3)、动作要求

- ①、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾，含胸。
- ②、一人跳二块板注意身体重心的移动。
- ③、注意身体重心 A\B 板的移动。

五、一般身体素质：短跑（50 米）测试。

- 1、练习方法：（1）、跑的专门练习。
 （2）、快速起跑练习。
 （3）、两人一组，进行练习跑。
 （4）、两人一组 50 米计时跑测试。
 （每人二次机会）

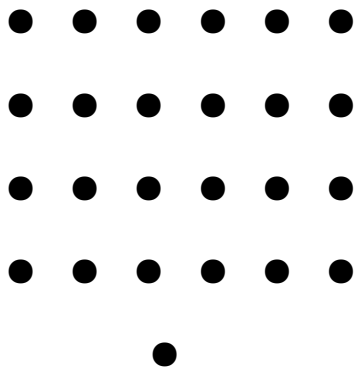
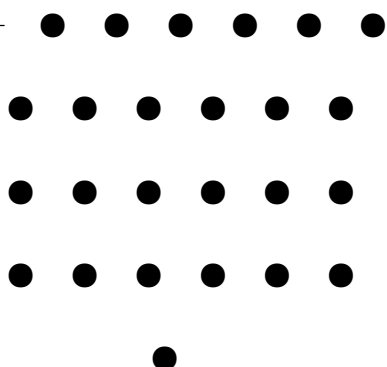
2、50 米评分标准： 100 分——7 " 8 60 分——9 " 2

二十
五
分
钟

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

第六周第 6 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本步伐及踏板操基本步伐组合一至组合五的动作。 2、学习踏板操基本步伐及基本步伐组合六的动作。 3、一般身体素质：腹肌（仰卧起坐）。						
课的任务	1、复习踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合五的动作。 2、巩固踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合五动作的熟练程度。 3、初步掌握踏板操基本步伐动作。 4、利用踏板做各种简单的有氧运动。 5、初步掌握踏板操基本步伐组合——组合六的动作。 6、通过一般身体素质练习，提高腹肌力量。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 1、踏板操基本动作和基本步伐。 2、踏板操基本步伐的组合动作。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本步伐。</p> <p>二、复习踏板操基本步伐组合一至组合五的动作。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。 ②、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ③、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一至组合四动作的练习。 <p>(3)、动作要求</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、身体要保持正直、抬头、挺胸、腹部和臀部收紧，保持身体平衡。 ②、基本步伐组合动作反复进行练习，掌握熟练程度。 <p>三、学习踏板操基本步伐</p> <p>动作名称：3.1、“L”恰恰步 3.2、上板后点步</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐的技术要领。 ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。 ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 <p>(3)、动作要求</p>	四十五分钟	

- ①、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾，含胸。
- ②、注意动作的变化节奏。
- ③、上板后点地身体重心向前。

(4)、易犯错误

- ①、脚上板时低头，挺胸。造成身体重心不稳。
- ②、脚上板的位置不对，不能掌握动作的节奏。

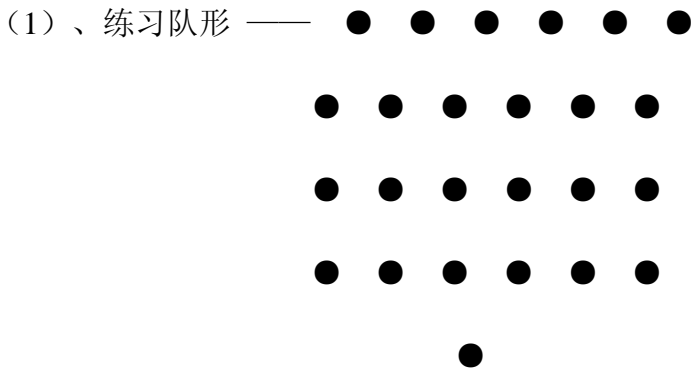
(5)、纠正方法

- ①、上板要控制身体，收紧腹部和臀部。
- ②、动作反复进行练习，掌握熟练程度。
- ③、教师反复强调动作的节奏和上板的位置。

四、学习踏板操基本步伐组合

踏板操基本步伐组合六（一人跳二板——纵板） 8*8 拍

动作名称：“L”恰恰步*2（A\B）——Single-Knee 分腿 Over（A）——
Over*2（A\B）——Single-Knee 分腿 Over（B）——下蹲*2（A）——
Single-Knee-Tap-Over（A）——跑步上板 Over（A）——
Single-Knee-Tap（B）。



(2)、教学组织教法

- ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐组合六动作的技术要领。
- ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐组合六的动作。
- ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合六的动作。
- ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合六的动作练习。
- ⑤、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合一至组合六的动作。

(3)、动作要求

- ①、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾。
- ②、一人跳二块板注意身体重心的移动。
- ③、注意身体重心 A\B 板的移动。

五、一般身体素质：腹肌（仰卧起坐）。

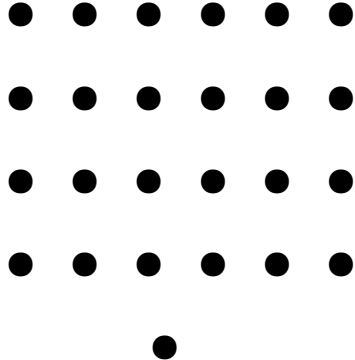
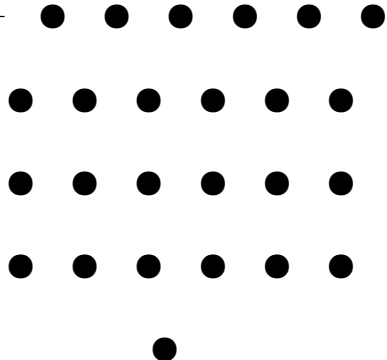
练习方法：（1）、两人一组，进行垫上腹肌练习。
（2）、两人一组，进行垫上仰卧起坐练习。

二十分钟

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

第七周第 7 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本步伐及踏板操基本步伐组合一至组合六的动作。 2、学习踏板操基本步伐及基本步伐组合七的动作。 3、一般身体素质：耐力跑（800 米）。						
课的任务	1、复习踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合六的动作。 2、巩固踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合六动作的熟练程度。 3、初步掌握踏板操基本步伐动作。 4、利用踏板做各种简单的有氧运动。 5、初步掌握踏板操基本步伐组合——组合七的动作。 6、通过一般身体素质练习，增强体质。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 1、踏板操基本动作和基本步伐。 2、踏板操基本步伐的组合动作。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本步伐。</p> <p>二、复习踏板操基本步伐组合一至组合六的动作。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。 ②、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ③、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一至组合六动作的练习。 <p>(3)、动作要求</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、身体要保持正直、抬头、挺胸、腹部和臀部收紧，保持身体平衡。 ②、基本步伐组合动作反复进行练习，掌握熟练程度。 <p>三、学习踏板操基本步伐</p> <p>动作名称：1、上板侧点步</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐的技术要领。 ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。 ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 	四十分钟	

(3)、动作要求

- ①、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾，含胸。
- ②、注意动作的变化节奏。
- ③、上板后点地身体重心向前。

(4)、易犯错误

- ①、脚上板时低头，挺胸。造成身体重心不稳。
- ②、脚上板的位置不对，不能掌握动作的节奏。

(5)、纠正方法

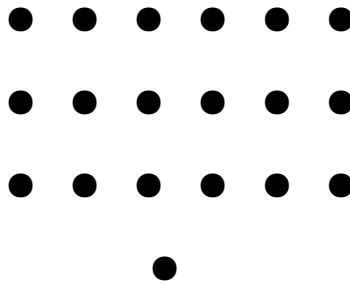
- ①、上板要控制身体，收紧腹部和臀部。
- ②、动作反复进行练习，掌握熟练程度。
- ③、教师反复强调动作的节奏和上板的位置。

四、学习踏板操基本步伐组合

踏板操基本步伐组合七（一人跳二板——纵板） 8*8 拍

动作名称：Single-Kick*2（A\B）——一次后直踢腿（B）*2——上板后点地*2（A\B）——Single-Curl*2（A\B）——上板侧点地（A）——Over*2（A\B）——上板侧点地（B）。

(1)、练习队形 —— ● ● ● ● ● ● ●



(2)、教学组织教法

- ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐组合七动作的技术要领。
- ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐组合七的动作。
- ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合七的动作。
- ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合七动作的练习。
- ⑤、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合一至组合七的动作。

(3)、动作要求

- ①、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾，含胸。
- ②、一人跳二板注意身体重心的移动。
- ③、注意身体重心 A\B 板的移动。

五、一般身体素质：耐力跑（800 米）。

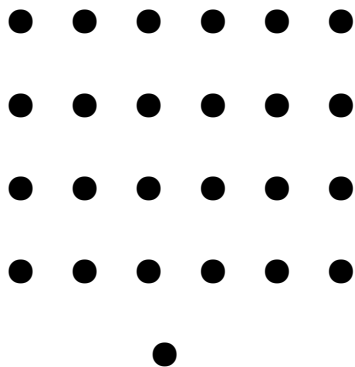
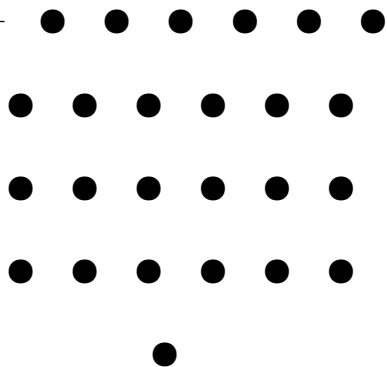
练习方法：（1）、八人一组，进行 400 米练习。
（2）、八人一组，进行 800 米计时练习。

二十五分钟

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

第八周第 8 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本步伐及踏板操基本步伐组合一至组合七的动作。 2、学习踏板操基本步伐及基本步伐组合八的动作。 3、专项身体素质：站位体前屈测试。						
课的任务	1、复习踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合七的动作。 2、巩固踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合七动作的熟练程度。 3、初步掌握踏板操基本步伐动作。 4、利用踏板做各种简单的有氧运动。 5、初步掌握踏板操基本步伐组合——组合八的动作。 6、专项身体素质测试，提高下肢腿部柔韧性。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 1、踏板操基本动作和基本步伐。 2、踏板操基本步伐的组合动作。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本步伐。</p> <p>二、复习踏板操基本步伐组合一至组合七的动作。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。 ②、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ③、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一至组合七动作的练习。 <p>(3)、动作要求</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、身体要保持正直、抬头、挺胸、腹部和臀部收紧，保持身体平衡。 ②、基本步伐组合动作反复进行练习，掌握熟练程度。 <p>三、学习踏板操基本步伐</p> <p>动作名称：3.1、分腿跳</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐的技术要领。 ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。 ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 	四十分钟	

(3)、动作要求

- ①、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾，含胸
- ②、注意动作的变化节奏。
- ③、

(4)、易犯错误

- ①、脚上板时低头，挺胸。造成身体重心不稳。
- ②、脚上板的位置不对，不能掌握动作的节奏。

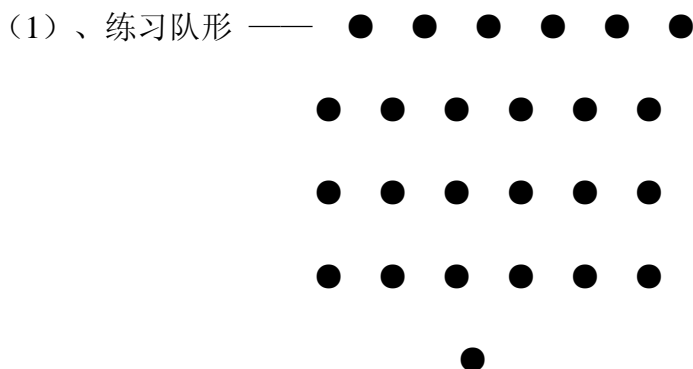
(5)、纠正方法

- ①、上板要控制身体，收紧腹部和臀部。
- ②、动作反复进行练习，掌握熟练程度。
- ③、教师反复强调动作的节奏和上板的位置。

四、学习踏板操基本步伐组合

踏板操基本步伐组合八（一人跳二板——纵板） 4*8 拍

动作名称：上板分腿 Double (A)——A-Round (A)——两次下蹲 (B)——
踏步 4 次 (板下) ——Over (A) ——A-Round (A) ——板下分
腿跳。



(2)、教学组织教法

- ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐组合八动作的技术要领。
- ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐组合八的动作。
- ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合八的动作。
- ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合八动作的练习。
- ⑤、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合一至组合八的动作。

(3)、动作要求

- ①、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾，含胸。
- ②、一人跳二块板注意身体重心的移动。
- ③、注意身体重心 A\B 板的移动。

五、专项身体素质：站位体前屈。

练习方法：(1)、二人一组，进行拉韧带的练习。
(2)、站位体前屈测试（每人二次机会）。

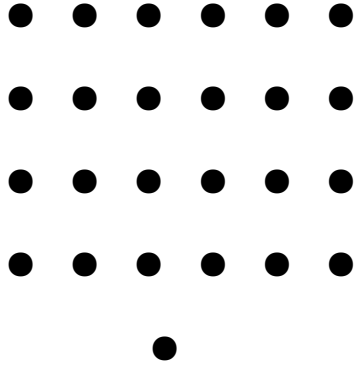
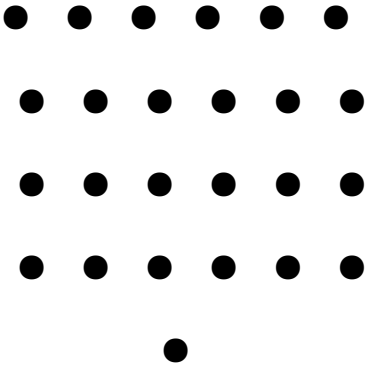
评分标准：优秀——两手掌心触地。
及格——两手手指触地。

二十
五分
钟

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

第九周第 9 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本步伐及踏板操基本步伐组合一至组合八的动作。 2、学习踏板操基本步伐组合九的动作。 3、一般身体素质：耐力跑（800 米）测试。						
课的任务	1、复习踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合八的动作。 2、巩固踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合八动作的熟练程度。 3、利用踏板做各种简单的有氧运动。 4、初步掌握踏板操基本步伐组合——组合九的动作。 5、一般身体素质测试（800 米）。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 1、踏板操基本动作和基本步伐。 2、踏板操基本步伐的组合动作。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本步伐。</p> <p>二、复习踏板操基本步伐组合一至组合八的动作。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。 ②、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ③、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一至组合八动作的练习。 <p>(3)、动作要求</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、身体要保持正直、抬头、挺胸、腹部和臀部收紧，保持身体平衡。 ②、基本步伐组合动作反复进行练习，掌握熟练程度。 <p>三、学习踏板操基本步伐组合</p> <p>踏板操基本步伐组合九（一人跳二板——纵板） 4*8 拍</p> <p>动作名称：下蹲（A 板板下）——Single-Curl-Over（B）——Two-A-Round（B）——桑巴（A）——Single-Curl-Over（A）——Two-A-Round（A）——桑巴（B）——基本步（B）——分腿跳（板下）。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p> 	四十分钟	

(2)、教学组织教法

- ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐组合九动作的技术要领。
- ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐组合九的动作。
- ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合九的动作。
- ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合九动作的练习。
- ⑤、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合一至组合九的动作。

(3)、动作要求

- ①、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾。
- ②、一人跳二块板注意身体重心的移动。
- ③、注意身体重心 A\B 板的移动。

(4)、易犯错误

- ①、脚上板时低头，挺胸。造成身体重心不稳。
- ②、脚上板的位置不对，不能掌握动作的节奏。

(5)、纠正方法

- ①、上板要控制身体，收紧腹部和臀部。
- ②、动作反复进行练习，掌握熟练程度。
- ③、教师反复强调动作的节奏和上板的位置。

四、一般身体素质：耐力跑（800 米）。

练习方法：1、八人一组，分四组进行 800 米耐力计时测试。

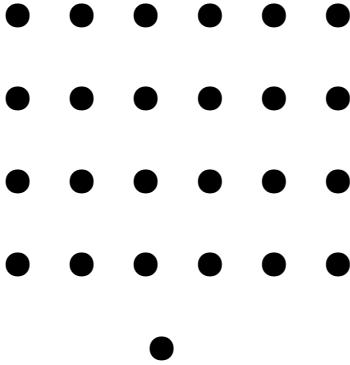
评分标准：100 分——3' 10 " 60 分——4' 10 "

二十五分钟

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

第十周第 10 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本步伐及踏板操基本步伐组合一至组合九的动作。 2、学习踏板操基本步伐组合十的动作。 3、专项身体素质：肩韧带（转肩）测试。						
课的任务	1、复习踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合九的动作。 2、巩固踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合八九动作的熟练程度。 3、利用踏板做各种简单的有氧运动。 4、初步掌握踏板操基本步伐组合——组合十的动作。 5、专项身体素质测试（转肩）。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 1、踏板操基本动作和基本步伐。 2、踏板操基本步伐的组合动作。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本步伐。</p> <p>二、复习踏板操基本步伐组合一至组合九的动作。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。 ②、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ③、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一至组合九动作的练习。 <p>(3)、动作要求</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、身体要保持正直、抬头、挺胸、腹部和臀部收紧，保持身体平衡。 ②、基本步伐组合动作反复进行练习，掌握熟练程度。 <p>三、学习踏板操基本步伐组合</p> <p>踏板操基本步伐组合十（一人跳二板——纵板） 8*8 拍</p> <p>动作名称：分腿跳（A）——Single-Curl 分腿（B）——Single-Knee-Over（B）——Over（A）——Single-Dide 头（A）——Single-Kick-Over（A）——Single-Curl-Over（B）——分腿跳（B）——Over（B）——Single-Curl 分腿（A）——Jump（A）。</p> <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、教师示范和讲解踏板操基本步伐组合十动作的技术要领。 ②、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐组合十的动作。 ③、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合十的动作。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合十动作的练习。 ⑤、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐组合一至组合十的动作。 	四十分	

上海交通大学体育课教案

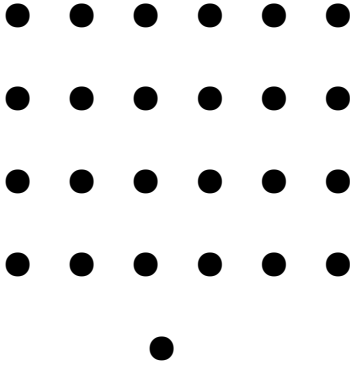
2003—2004 学年 第二学期

第十一周第 11 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本步伐及踏板操基本步伐组合一至组合十的动作。 2、一般身体素质：腹肌（仰卧起坐）测试。						
课的任务	1、复习踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合十的动作。 2、巩固踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合十动作的熟练程度。 3、利用踏板做各种简单的有氧运动。 4、一般身体素质测试：腹肌（仰卧起坐）。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 1、踏板操基本动作和基本步伐。 2、踏板操基本步伐的组合动作。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

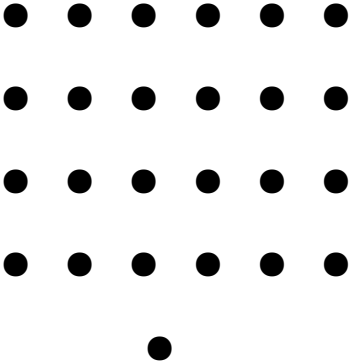
第十二周第 12 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本步伐及踏板操基本步伐组合一至组合十的动作。 2、专项身体素质：上肢力量（俯卧撑）。						
课的任务	1、复习踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合十的动作。 2、巩固踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合十动作的熟练程度。 3、利用踏板做各种简单的有氧运动。 4、专项身体素质：上肢力量（俯卧撑）。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 1、踏板操基本动作和基本步伐。 2、踏板操基本步伐的组合动作。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本步伐。</p> <p>二、复习踏板操基本步伐组合一至组合十的动作。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、学生跟教师的口令一起练习踏板操基本步伐。 ②、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ③、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 ④、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一至组合十动作的练习。 <p>(3)、动作要求</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、身体要保持正直、抬头、挺胸、腹部和臀部收紧，保持身体平衡。 ②、基本步伐组合动作反复进行练习，掌握熟练程度。 ③、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾。 ④、一人跳二块板注意身体重心的移动。 ⑤、注意身体重心 A\B 板的移动。 <p>(4)、易犯错误</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、脚上板时低头，挺胸。造成身体重心不稳。 ②、脚上板的位置不对，不能掌握动作的节奏。 <p>(5)、纠正方法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、上板要控制身体，收紧腹部和臀部。 ②、动作反复进行练习，掌握熟练程度。 ③、教师反复强调动作的节奏和上板的位置。 <p>三、布置教学考核内容及要求</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、踏板操规定动作考核——踏板操的基本步伐。 <ol style="list-style-type: none"> 1.1、考核内容：踏板操基本步伐。 1.2、考核方法：分组进行，每组 6 人，在规定音乐的伴奏下，进行踏板操基本步伐的考核。 	四十分 钟	二十五分 钟

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

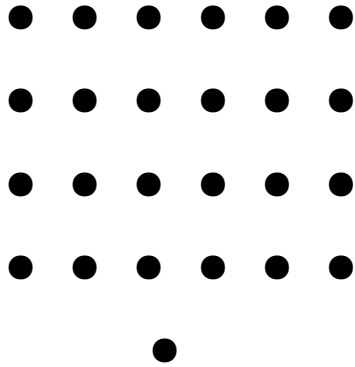
第十三周第 13 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本步伐及踏板操基本步伐组合一至组合十的动作。 2、学生分组练习：踏板操规定动作和踏板操自选动作。 3、专项身体素质：上肢力量（俯卧撑）测试。						
课的任务	1、复习踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合十的动作。 2、巩固踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合十动作的熟练程度。 3、利用踏板做各种简单的有氧运动。 4、专项身体素质：上肢力量（俯卧撑）测试。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 1、踏板操基本动作和基本步伐。 2、踏板操基本步伐的组合动作。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本步伐。</p> <p>二、复习踏板操基本步伐组合一至组合十的动作。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <p>①、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。</p> <p>②、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。</p> <p>③、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一至组合十动作的练习。</p> <p>④、学生分组进行练习踏板操规定动作和自选动作。</p> <p>(3)、动作要求</p> <p>①、身体要保持正直、抬头、挺胸、腹部和臀部收紧，保持身体平衡。</p> <p>②、基本步伐组合动作反复进行练习，掌握熟练程度。</p> <p>③、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾。</p> <p>④、一人跳二块板注意身体重心的移动。</p> <p>⑤、注意身体重心 A\B 板的移动。</p> <p>三、布置教学考核内容及要求</p> <p>1、踏板操规定动作考核——踏板操的基本步伐。</p> <p>1.1、考核内容：踏板操基本步伐。</p> <p>1.2、考核方法：分组进行，每组 6 人，在规定音乐的伴奏下，进行踏板操基本步伐的考核。</p> <p>1.3、考核评分标准：动作完成准确，动作与音乐合拍，团队协作合理。</p> <p>2、踏板操自选动作考核——踏板操基本步伐的组合。</p> <p>2.1、考核内容：自选踏板操基本步伐的组合（踏板操基本步伐的组合一至组合十中任选 6 个组合）。</p> <p>2.2、考核方法：分组进行，每组 6 人，在自选音乐的伴奏下，进行踏板操基本步伐的成套动作考核。</p> <p>2.3、考核评分标准：自选动作合理，动作完成准确，流畅连贯，动作与音乐合拍，团队协作合理。</p>	四十分钟	

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

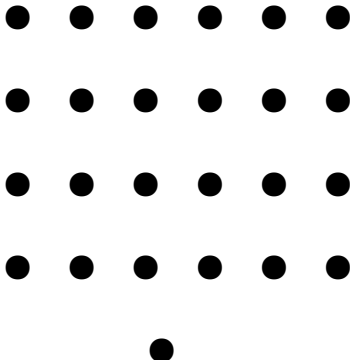
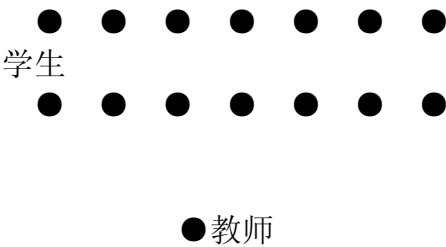
第十四周第 14 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本步伐及踏板操基本步伐组合一至组合十的动作。 2、学生分组练习：踏板操规定动作和踏板操自选动作。 3、学生进行踏板操考核的抽牵工作。						
课的任务	1、复习踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合十的动作。 2、巩固和熟练考核内容。 3、利用踏板做各种简单的有氧运动。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 1、踏板操基本动作和基本步伐。 2、踏板操基本步伐的组合动作。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本步伐。</p> <p>二、复习踏板操基本步伐组合一至组合十的动作。</p> <p>三、学生分组练习——考核内容。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ②、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 ③、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一至组合十动作的练习。 ④、学生分组进行练习踏板操规定动作和自选动作。 <p>(3)、动作要求</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、身体要保持正直、抬头、挺胸、腹部和臀部收紧，保持身体平衡。 ②、基本步伐组合动作反复进行练习，掌握熟练程度。 ③、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾。 ④、一人跳二块板注意身体重心的移动。 ⑤、注意身体重心 A\B 板的移动。 <p>四、教学考核抽签</p>	六十五分钟	

上海交通大学体育课教案

2003—2004 学年 第二学期

第十五周第 15 课次	课的类型	踏板操 (Step)	性别	女	年级	一年级	
教学内容	1、复习踏板操基本步伐及踏板操基本步伐组合一至组合十的动作。 2、学生分组练习：踏板操规定动作和踏板操自选动作。 3、踏板操规定动作和自选动作的考核。						
课的任务	1、复习踏板操基本步伐及基本步伐组合一至组合十的动作。 2、巩固和熟练考核内容。 3、利用踏板做各种简单的有氧运动。 4、通过踏板操教学考核，检验教学效果。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、班级体育委员集合整队。 二、向教师汇报出席人数和缺席人数。 三、师生相互问好！ 四、宣布上课教学内容和教学要求。 五、教师检查学生服装，处理见习生。 六、宣布上课。					五分钟	
准备部分	一、准备器材 1、每位学生拿一块踏板。 2、教师指定学生踏板的位置，以便进行教学和练习。 二、准备活动 1、踏板操基本动作和基本步伐。 2、踏板操基本步伐的组合动作。 三、教学组织方法 1、教师在前领操，学生跟着教师口令一起做准备活动。 2、学生跟教师一起听音乐进行练习活动。					十分钟	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>一、复习踏板操基本步伐。</p> <p>二、复习踏板操基本步伐组合一至组合十的动作。</p> <p>三、学生分组练习——考核内容。</p> <p>(1)、练习队形 ——</p>  <p>(2)、教学组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、学生跟教师一起听音乐练习踏板操基本步伐。 ②、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐练习。 ③、学生听音乐反复进行踏板操基本步伐组合一至组合十动作的练习。 ④、学生分组进行练习踏板操规定动作和自选动作。 <p>(3)、动作要求</p> <ol style="list-style-type: none"> ①、身体要保持正直、抬头、挺胸、腹部和臀部收紧，保持身体平衡。 ②、基本步伐组合动作反复进行练习，掌握熟练程度。 ③、所有动作，脚上板时，抬头上体必须前倾。 ④、一人跳二块板注意身体重心的移动。 ⑤、注意身体重心 A\B 板的移动。 <p>四、踏板操教学考核</p> <p>(1)、考核队形 ——</p>  <p>(2)、组织方法：1、按抽签顺序进行考核。 2、教师根据学生的考核情况，给予评分。</p>	六十五分钟	

