|  |
| --- |
| **基本信息** |
| **任务****名称** | 健美操组合四动作 | **授课****类型** | 理实一体 | **授课****学时** | 1课时（45分钟） |
| **授课****对象** | 康复2401班（32人）班 | **授课****地点** | 文体中心篮球馆 | **授课****教师** | 高瑞芳 |
| **授课教材** | **主要教材**：《高职体育与健康》北京理工大学出版社 健美操校园推广套路《重返十七岁》 |
| **教****学****内****容** | 本次课为**健美操校园推广套路《重返十七岁》中组合四动作**，共计 1个学时。本次课主要培养康复班学生的团结协作配合意识，增加学生耐力和体能，提高他们身体协调能力，培养康复班学生的协调和空间定位等各方面能力，这些能力的培养，可以使康复班学生在未来工作中更灵活地运用运动疗法，提升康复效果，同时促进自身职业发展。 |
| **学****情****分****析** | **运动****基础** | 1. **学生身体条件两极分化。**约30%身体素质及节奏感较好；约30%身体的控制及延展、协调性等较差；
2. **心理特征**，部分同学表现欲望强但抗挫能力差；部分同学自卑不敢表现表达。
 |  |
| **学习****特点** | 根据智慧课堂中对上节课复习和本节课预习测试数据显示，学生对于健美操组合四预习较好。学生整体学习态度较认真。 |  |
| **教****学****目****标** | **认知****目标** | 1. 了解健美操的健身价值
2. 清楚健美操动作节奏、音乐特点。

3.熟悉动作名称和顺序。 |
| **技能****目标** | 1.锻炼学生的体能和耐力。2.掌握组合四技术动作。 |
| **情感****目标** | 1. 培养学生责任担当意识。
2. 激发学生对本课程的学习兴趣，提高团结协作的能力。
3. 设置情绪宣泄通道（配合喊拍子）。
4. 培养学生的课堂展示能力。
 |
| **教****学****重****点** | 动作学习和记忆 | **解决****重点** | 1.利用小组展示对学生学习情况进行检测。**2.**分层次检测学生掌握情况。 |
| **教****学****难****点** | 1.动作的准确性2.第三个组合较为复杂 | **突破****难点** | 1.进行分层教学2.通过小组练习，互帮互助，攻克难关。 |
| **教学策略** |
| **教****法** | 主要采用探索任务驱动法、讲解法、示范法、分解与完整法、串联法、差异化教学、分组练习法、纠错法、评价法等开展教学。 |
|  | **思政****资源** | 1、双人配合素质练习，培养学生团结协作，感知并且配合好同伴的节奏、力度和幅度，并且锻炼学生吃苦耐劳的能力。2、分组练习，小组内学生相互帮助，攻克难关。 |
| **教****学****准****备** | **分组****准备** | 为了确保每个学生都能在课中学习和成长，根据学生技术水平，创建学习共同体，将学生分为6组，keep moving组（6人），超越梦想组（6人），炫舞飞扬组（6人），勇者之心组（6人），跃动先锋组（4人），雄鹰展翅组（4人），组员之间互学互助、扬长补短、合作探究。 |
| **资料****准备** | 《高职体育与健康》北京理工大学出版社，《重返十七岁》健美操套路。 |
| **环境****准备** | 篮球场一块，音响一个，移动终端等。 |
| **教学活动过程** |
| **教学环节** | **教学内容** | **教与学** | **设计意图** |
| **教师活动****（主导）** | **学生活动****（主体）** |
| **准****备****部****分****3min** | 1. 课堂常规
2. 体育委员集合整队，清点人数
3. 师生问好
4. 宣布本节课的主要内容及要求。
5. 检查服装
6. 安排见习生
 | 1. 价值观引导：帮助学生树立团结协作和吃苦耐劳的意识。

2.帮助学生树立康复和体育融合的理念。 | 1. 学生集合要快、静、齐。
2. 认真听讲
 | 1.思政引入健美操中配合不仅成为技能训练载体，更成为思政教育的实践场域，实现“身体塑造”与“精神培育”的深度融合。2.课岗融通 |
| **开****始****部****分****12min** | **二、准备活动**1.各关节舒展（4分钟）**2.双人配合素质练习（8分钟)**（弓步、对脚跳、石头剪刀布、钟摆跳、V字跳、马步高抬腿、翻身） | 1.阐明任务（1）炫舞飞扬组带各关节舒展操。（2）宣布下周带操的小组。

|  |
| --- |
| X X X X |
| X X X X X X X X  |
| X X X X X X X X  |
|  X X X X O  |

2.教师讲解示范3.学生两人一组配合练习4.配乐练习组织：

|  |
| --- |
| O |
| XX XX XX XX |
| XX XX XX XX |
| XX XX XX XX |
| XX XX XX XX |
|  |

 | 1.每次上课的热身环节交给学生小组，**任务驱动**学生提前一周课下准备，充分调动学生的主观能动性，给学生展示、示范的空间,**教学相长**。2.双人配合素质练习，既可以锻炼学生**身体素质**，还能让课堂充满乐趣，并且可以培养学生**团队**意识。3.课岗融通。 |
| **基****本****部****分****24min** | **三、教学内容**健美操组合四技术动作（4\*8拍）。说明：1.本段主要涉及的动作是跳跃。 2.锻炼协调性。微信图片_20250504175547说明：第三个八拍 基础组：手叉腰完成步伐 中级组：加手臂动作完成动作。 进阶组：完整完成动作加上队形编排。  | 1.讲解与示范 教师讲解动作后，从正面和背面分别示范，让学生从不同角度观察与模仿。强调核心收紧。2.分解与完整教学 先做腿部动作，学会之后再加手臂动作，然后再完整做动作。1. 循序渐进

慢节奏逐渐加快，循序渐进练习。1. 分层教学，差异化教学

 动作的第三个八拍，可以根据学生差异不加手臂（基础组），加手臂（中级组）1. 串联法

 A+B、C+D、A+B+C+D6.学生喊节拍7.纠错与反馈巡视课堂，观察学生的动作，及时纠正错误。 8.配乐练习**9.分组练习** **小组内互相帮助，根据自己组组员情况，可以选择初级动作，中级动作，或者进阶组动作（引入创编任务）。** 10.展示11.师生评价   | 1.初学者易因为动作失败产生挫败感，所以分解教学、循序渐进让学生生理和心理适应，同时增强自信心。2.解决教学难点，复杂动作拆解。3.考虑记忆的规律，**缩短**记忆泛化期。4.通过课堂监测（呼吸、学生面色）动态调整练习次数，避免“一刀切”教学。**5.学生喊节拍，既会提高学生的专注度，又可以宣泄情感。**6.积极**正能量**引导，注意**差异化**教学，关注学生心理变化。7.根据学生的水平和需求灵活调整练习内容，确保**教学效果**最大化。学生可以在和同伴自主学习的氛围中掌握健美操组合动作，同时可以使同学们互相帮助，提升团队合作能力，**培养荣誉共同体意识。** |
| **结****束****部****分****6min** | **四、放松活动（3分钟）**内容：1.调整呼吸2.各部位拉伸**五、课堂总结（2分钟）**1.回顾内容：用简洁语言总结本节课重点。2.表扬亮点：从技能掌握、团队合作、课堂纪律等方面给予反馈。3.指出不足：以鼓励语气提出普遍问题。**六、布置课后任务（1分钟）**1.巩固练习：分组录制视频上传智慧课堂。2.身体素质锻炼（每周两次次两公里）提交到智慧课堂周作业任务中。**七、整理器材与师生道别** | 1. 教师讲解示范
2. 学生跟练
3. **循序渐进**

从动态放松过渡到静态拉伸，最后进行心理放松。1. 个性化调整

对疲劳感明显的学生，可延长局部拉伸时间。组织：

|  |
| --- |
| O |
| X X X X X X X X  |
| X X X X X X X X  |
| X X X X X X X X  |
| X X X X X X X X  |

1. 教师引导式总结
2. 要点回顾法

 教师用简明语言复述本节课的核心内容。1. 提问互动法

 教师通过提问引导学生会议课堂内容。1. 布置课后任务，强化学生记忆，养成自主复习好习惯。
2. 养成终身体育锻炼的好习惯。
 | 1.缓解学生心理疲劳2.帮助引导学生拉伸，避免运动后的肌肉酸痛和受伤。3.帮助学生梳理知识，强化记忆、明确进步与不足，为后续学习奠定基础。4.增强学生体质，提高运动能力，培养学生终身体育锻炼的习惯养成。5.心理健康方面，培养毅力，团队合作，还有社交方面，通过体育活动学会合作与竞争。6.信息化手段，多媒体教学资源、智慧课堂、微信等。7.人文关怀，让学生体验到被关爱。8.培养责任感。 |
| **运动负荷** |
|  |
| **教学反思** |
| **学习****效果** | 通过健美操组合四的学习，学生大部分掌握了健美操组合动作，课堂生动有趣，学生参与率较高，和教师互动较好。 |
| **特色****创新** | 1.将健美操课学习和康复专业有机结合，学生不仅能够锻炼自身的身体素质，还能提升心理素质，为未来的康复工作奠定坚实基础。2.通过挖掘体育活动中蕴含的思政元素实现“以体育人、以文化人、以德树人”的综合教育目标。在体育课中融入思政教育具有独特的优越性，能够实现育人和育体的双重指标。3.让学生带准备活动，积极调动学生学习的主观能动性。学生喊节拍，既能提高学生专注程度，又可以使学生情绪得到宣泄。4.利用微信、智慧课堂等信息化平台收集教学需要数据，发布资源，形成学生学习效果的个人画像，教师对学习效果进行诊断，适时调整教学策略。5.根据学生的运动水平，进行分层教学，进阶训练，使学生能主动参与课堂，并且培养了学生团结合作意识和创编能力。 |
| **反思****诊改** | **问题**：约15%的学生协调性差，需要更多个性化指导。**改进**：制作微课视频供学生课后复习。 |