2019—2020学年度

高二(2018级)上学期

体育教学计划（健美操模块）

高二体育教研组

2019年9月

**寿光一中2018级高二上学期健美操教学计划**

2019年9月

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **学时** | **教学目标** | **教学内容** | **课课练** | **德育目标** |
| 1 | 1. 使学生初步了解健美操基本知识，为上好健美操实践课做好准备 2. 通过健美操运动功能介绍激发学生学习健美操的动机和热情 | 1.健美操概念  2.健美操运动的分类、功能和特点 |  | 树立正确审美观，明确文明习惯的重要性，提倡文明用语，助人为乐。 |
| 2 | 1.牢记健美操动作的基本术语  2.培养学生肢体控制能力和优美的身体姿态  3.通过素质练习，锻炼肌肉力量和肌肉耐力 | 1.介绍健美操动作的基本术语  2.介绍基本姿势、基本步伐、手型  3.体能恢复练习：10分钟走跑结合 | 仰卧举腿+跪姿俯卧撑 2组\*20次 | 1.审美教育：优美的身体姿势  2.严格的组织纪律性  3.加强安全意识教育 |
| 3 | 1.熟练掌握踏步等基本步伐  2.培养学生肢体控制能力和优美的身体姿态  3.通过素质练习，锻炼肌肉力量肌肉耐力 | 1.基本步伐组合一：踏步、踏点、并步、V字步、漫步  2. 体能恢复练习：变速跑800米 | 仰卧举腿+跪姿俯卧撑 2组\*20次 | 对学生体型、举止和风度起到良好的美化作用 |
| 4 | 1.熟练掌握交叉步等基本步伐  2.培养学生肢体控制能力和优美的身体姿态  3.通过素质练习，锻炼肌肉力量和肌肉耐力 | 1.复习基本步法组合一  2.基本步伐组合二：交叉步、小马跳、吸腿、开合跳  3. 体能恢复练习：核心力量练习 | 平板支撑2组\*30秒十字挺身2组\*20次 | 1.培养学生团结协作意识。  2.培养学生高度的责任感 |
| 5 | 1.初步掌握2017《全国校园健身操规定套路》组合一1-2八拍  2.培养学生的节奏感和韵律感和表现力  3. 加强学生的弹跳能力和协调能力 | 1.复习健美操小组合一二  2. 学习2017《全国校园健身操规定套路》组合一1-2八拍 | 前踢腿+侧踢腿+后踢腿 2组\*20次 | 1.培养学生以体育骨干为中心的探究学习意识  2.培养学生自信、积极向上的品质。 |
| 6 | 1.熟练掌握全国校园健身操组合一1-2八拍  2. 初步掌握全国校园健身操组合一3-4八拍3．培养学生的节奏感和韵律感和表现力 | 1. 复习全国校园健身操组合一1-2八拍  2. 学习全国校园健身操组合一3-4八拍 | 深蹲+弓箭步+俯卧撑  2组\*10次 | 1.培养学生以体育骨干为中心的探究学习意识  2.培养学生自信、积极向上的品质。 |
| 7 | 1. 初步掌握全国校园健身操组合二1-2八拍  2.发展学生跳跃能力  3.培养学生的节奏感和韵律感和表现力 | 1．学习全国校园健身操组合二1-2八拍  2.专项素质练习 | 前踢腿+侧踢腿+后踢腿 2组\*20次 | 1.培养学生以体育骨干为中心的探究学习意识  2.培养学生自信的品质。 |
| 8 | 1.熟练掌握全国校园健身操组合二1-2八拍  2.初步掌握全国校园健身操组合二 3-4八拍  3.提高学生集体、互助意识 | 1. 复习全国校园健身操组合二1-2八拍  2. 学习全国校园健身操组合二 3-4八拍 | 交替伸腿+仰卧两头起 2组\*20次 | 提高学生集体、互助意识 |
| 9 | 1.熟练掌握全国校园健身操组合一、组合二  2.培养学生合作探究能力 | 1. 复习全国校园健身操组合一  2. 复习全国校园健身操组合二 | 交替伸腿+仰卧两头起 2组\*20次 | 提升学生以体育骨干为中心的探究学习能力 |
| 10 | 1.初步掌握全国校园健身操组合三1-2八拍  2. 培养学生顽强意志品质 | 1．学习全国校园健身操组合三1-2八拍  2.耐久跑800米 | 平板支撑2组\*30秒十字挺身2组\*20次 | 提升学生以体育骨干为中心的探究学习能力 |
| 11 | 1. 熟练掌握全国校园健身操组合三1-2八拍  2. 初步掌握全国校园健身操组合三 3-4八拍 | 1.复习全国校园健身操组合三1-2八拍  2. 学习全国校园健身操组合三 3-4八拍 | 仰卧起坐+臀部搭桥 2组\*20次 | 1.培养学生顽强意志品质  2.加强安全意识教育 |
| 12 | 1.熟练掌握全国校园健身操组合一、二、三  2.培养学生互相合作能力 | 1．复习全国校园健身操组合一、二、三  2．形体练习 | 仰卧起坐+臀部搭桥 2组\*20次 | 提高组内学生互相合作能力 |
| 13 | 1. 初步掌握全国校园健身操组合四1-2八拍2.培养学生互相合作能力 | 1.复习全国校园健身操组合一、二、三  2.学习全国校园健身操组合四1-2八拍 | 深蹲+弓箭步+俯卧撑  2组\*10次 | 提高组内学生互相合作能力 |
| 14 | 1．熟练掌握全国校园健身操组合四1-2八拍  2. 初步掌握全国校园健身操组合四3-4八拍 | 1．复习全国校园健身操组合四1-2八拍  2. 学习全国校园健身操组合四3-4八拍 | 仰卧交叉腿+俯卧十字挺身 2组\*20次 | 1.审美教育  2.提高组内学生互相合作能力 |
| 15 | 1. 熟练掌握全国校园健身操组合一至四组合  2.了解健美操的队形创编原理，学生思考队形变换 | 1．复习全国校园健身操组合一至四组合  2、健美操的队形创编原理，健美操比赛精彩赏析 | 25米折返跑接力2次 | 培养学生集体荣誉感和集体主义精神。 |
| 16 | 1. 进一步提高其动作创编能力，鼓励学生提高健美操的表演能力和舞台表现力  2.增强心肺耐力 | 1.创编队形：每组至少完成2个队形变换。  2.以小组为单位展示 | 指人游戏 | 培养学生积极进取，勇于竞争的精神。 |
| 17 | 了解学生对所选模块的掌握情况，培养学生的应试心理 | 考核：1.个人素质：仰卧起坐  2.所学组合动作，至少有一次队形变化。 |  | 1.审美教育：优美的身体姿势。  2.加强安全意识教育 |
| 18 | 了解学生对所选模块的掌握情况，培养学生的应试心理 | 补考：1.个人素质：仰卧起坐  2．所学组合动作，至少有一次队形变化。 |  | 让学生在体验成功的过程中增强自信心、自豪感。 |
| 19 | 1．初步掌握全国校园健身操组合五 1-2八拍  2.提高学生速度、爆发体能 | 1. 学习全国校园健身操组合五 1-2八拍  2．形体练习 | 30米跑练习5次 | 培养学生互相尊重、团结友善的文明行为。 |
| 20 | 1. 初步掌握全国校园健身操组合五 3-4八拍  2.提高学生速度、爆发体能 | 1.复习全国校园健身操组合五 1-2八拍  2．学习全国校园健身操组合五 3-4八拍 | 25米折返跑接力2次 | 开展爱国教育，培养勤奋踏实、乐于创新的个性心理跑品质。 |
| 21 | 1.熟练掌握全国校园健身操组合五  2.发展学生的协调、灵敏性 | 1. 复习全国校园健身操组合五  2.形体练习 | 正压腿+侧压腿+提踵+燕式平衡 2组\*20次 | 培养团队意识，提升团结协作能力。 |
| 22 | 1.熟练掌握全国校园健身操前五个组合  2．衔接好后三个  3.展学生的柔韧、平衡性 | 六至九组合同二三四组合 | 仰卧起坐+臀部搭桥 2组\*20次 | 培养学生承受高强度的心理负荷和生理负荷的能力。 |
| 23 | 1.让学生感受节奏韵律，大胆展现自我，要有自信、敢于挑战  2.发展身体的协调性和灵活性，增强腰腹和下肢力量 | 1. 复习全国校园健身操  2.力量练习 | 深蹲+弓箭步+俯卧撑  2组\*10次 | 1. 培养学生承受高强度的心理负荷和生理负荷的能力。2、培养学生自主能力。 |
| 24 | 1.让学生感受街舞的节奏韵律，体验街舞的风格特点  2.发展身体的协调性和灵活性，增强腰腹和上肢力量 | 1. 复习全国校园健身操规定套路  2.介绍街舞的分类与目的  3.街舞的基本动作 | 仰卧举腿+跪姿俯卧撑 2组\*20次 | 1.审美教育：优美的身体姿势。  2.培养学生集体荣誉感和集体主义精神。 |
| 25 | 1. 初步掌握街舞的基本动作  2.让学生感受街舞节奏韵律，大胆展现自我 | 学习校园示范套路中学组街舞组合一（第一、二节） | 平板支撑2组\*30秒十字挺身2组\*20次 | 培养学生自信心，提高其抗挫折能力和情绪调节能力。 |
| 26 | 1. 熟练掌握街舞的基本动作  2.让学生感受街舞的节奏韵律，风格特点  3.发展身体的协调性和灵活性 | 1．复习校园示范套路中学组街舞组合一（第一、二节）  2．学习校园示范套路中学组街舞组合一（第三、四节） | 平板支撑2组\*30秒十字挺身2组\*20次 | 让学生在体验成功的过程中增强自信心、自豪感。 |
| 27 | 1. 熟练掌握街舞的基本动作  2.发展身体的协调性和灵活性 | 复习校园示范套路中学组街舞组合一 | 平板支撑2组\*30秒十字挺身2组\*20次 | 培养学生互相尊重、团结友善的文明行为。 |
| 28 | 1. 熟练掌握街舞的基本动作  2.发展身体的协调性和灵活性 | 学习校园示范套路中学组街舞组合二（第一、二节） | 喊数抱团游戏 | 通过教师的语言来影响和感染学生使他们养成文明用语的好习惯。 |
| 29 | 1. 熟练掌握街舞的基本动作  2.让学生感受街舞的节奏韵律，体验街舞的风格特点  3.发展身体的协调性和灵活性 | 1．复习校园示范套路中学组街舞组合二（第一、二节）  2．学习校园示范套路中学组街舞组合二（第三、四节） | 深蹲+弓箭步+俯卧撑  2组\*10次 | 1.培养学生顽强意志品质  2.加强安全意识教育 |
| 30 | 1. 熟练掌握街舞的基本动作  2．发展身体的协调性和灵活性 | 复习校园示范套路中学组街舞组合二 | 深蹲+弓箭步+俯卧撑  2组\*10次 | 发扬团队协作、互相帮助的优秀品格。 |
| 31 | 1. 熟练掌握街舞的基本动作  2．发展身体的协调性和灵活性 | 学习校园示范套路中学组街舞组合三（第一、二节） | 深蹲+弓箭步+俯卧撑  2组\*10次 | 1.审美教育  2.提高组内学生互相合作能力 |
| 32 | 1. 熟练掌握街舞的基本动作  2.让学生感受街舞的节奏韵律，体验街舞的风格特点  3.发展身体的协调性和灵活性 | 1．复习校园示范套路中学组街舞组合三（第一、二节）  2．学习校园示范套路中学组街舞组合三（第三、四节） | 仰卧举腿+跪姿俯卧撑 2组\*20次 | 提高学生集体、互助意识 |
| 33 | 1. 熟练掌握街舞的基本动作  2．发展身体的协调性和灵活性 | 复习校园示范套路中学组街舞组合三 | 仰卧举腿+跪姿俯卧撑 2组\*20次 | 1.提高体育骨干为中心的探究学习意识  2.培养学生自信、积极向上的品质。 |
| 34 | 1. 熟练掌握街舞的基本动作  2.发展身体的协调性和灵活性 | 1．复习校园示范套路中学组街舞组合  2．复习全国校园健身操规定套路 | 喊数抱团游戏 | 培养学生积极进取，勇于竞争的精神 |
| 35 | 了解学生对所选模块的掌握情况 | 考核：1.校园示范套路中学组街舞组合  2.全国校园健身操规定套路 |  | 培养学生承受高强度的心理负荷和生理负荷的能力 |
| 36 | 了解学生对所选模块的掌握情况 | 补考 |  | 培养学生承受高强度的心理负荷和生理负荷的能力 |

**1.基本步伐组合一：踏步、踏点、并步、V字步、漫步**

**2.基本步伐组合二：交叉步、小马跳、吸腿、开合跳**

**3. 健美操的基本功：**

**（1）身体各部位的基本功练习：头、肩、手臂、腰腹部、髋部、脚步练习等**

**（2）认识节拍练习**

**（ 3）跳跃动作组合：跑跳、开合跳、吸腿跳、弓步跳、弹踢腿等**

**（4）有氧操练习**

**4．健美操考核评分标准：**

①体能评分（20分）：左右纵叉、抱膝跳

②技能测评（100分\*70%）：动作的力度 动作的准确性 动作的熟练性 动作的幅度，成套编排 创造性 表现力与感染力

③课堂表现（10分）：学生平时上课时的自主学习，合作学习，创新学习和学习态度

健美操模块选项课的成绩为以上各项分的总和

附一：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **等 级** | **技 能 测 评 标 准** | |
| **完成动作** | **表现力** |
| **优 秀**  90分以上 | 成套动作准确连贯，队形变换自如流畅；动作力度强，音乐合拍 | 能充分地表现自己和同伴 |
| **良好**  75-89分 | 成套动作基本准确连贯；有1—2个队形变换，能配合音乐完成动作，有1-2错误 | 动作有一定力度，能表现自己和同伴 |
| **及格**  60-74分 | 基本能完成成套动作，能队形变换，但有3--5个错误 | 动作力度不明显，不能表现自己 |
| **不及格**  59分以下 | 不能顺利完成动作，不能完成队形变换，错误动作达一半以上 | 动作没力度，不能表现自己 |

附二：左右腿纵叉

1.方法与要求：姿态端正，两腿伸直前后分开成一字，腿及髋部全部着地、髋位正。左、右腿各在前一次，记最差的腿扣分。

2.成绩评定：大腿跟距离地面每增加1厘米，扣0.1分。

附三：抱膝跳

1. 方法与要求：站在地面上连续5次团身跳。腾空高度高，跳起时双脚并拢，双膝并拢高于或同于髋关节水平位置。
2. 成绩评定：两腿并拢，双膝高于或同于髋关节水平位置，身体整体腾空高度高。身体腾空高度太低每一次扣一分；双膝低于水平面但大于45度每一次扣，起跳时双膝低于水平45度不得分。