**课题：广播体操——青春的活力（第2课时）**

**授课教师基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 授课教师 | 潘婕 | 授课时间 | 2020年9月15日 |
| 授课地点 | 石家庄第44中学1906班 | 授课类型 | 研讨课 |
| 教材版本 | 七年级、体育、冀教版 | 授课课型 | 新授课 |

**一、教学目标**

知识目标：了解广播操——青春的活力第四节动作的构成，了解广播操在中学生中开展的意义，认识到广播操的健身、健心作用。

能力目标：学生掌握腰部运动的动作要领，养成良好的身体姿势，提高协调性和灵敏性。

情感目标：学生树立自信心，形成组织纪律性和集体主义观念。

**二、教学重点、难点**

教学重点：动作的规范性。

教学难点：不同手型、头部动作的区分。

教学方法：讲解示范法、指导纠错法、小组练习法

**三、教学过程**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学环节** | **教师活动** | **学生活动** | **设计说明** | **时间**  **分配** | **听课人**  **记录** |
| 开始部分 | 常规考勤，进入角色。  1、体育委员集合整队，向教师报告人数。  2、师生问好。  3、宣布本课的内容和要求。  4、检查服装，安排见习生，提示安全。  教法：  声音洪亮，精神饱满，注重仪表，语言亲切 | 1.体委协助快速整队集合。  2.向老师问好。  3.遵守课堂秩序，专心听讲。  组织：  ×××××××××  ×××××××××  ×××××××××  ×××××××××  ○  ▲  ×--学生○—体委▲--教师  要求：快、静、齐 | 1.坚持考勤，确保学生的出勤率。  2.提出学习任务让学生心中有数。  3.注意课堂安全，避免受伤。 | 2分钟 |  |
| 准备部分 | 准备活动，激发情意。   1. 跳绳 2. 并脚跳30次   要领：身体直立，手腕柔和，膝踝缓冲   1. 双脚交换跳30次   要领：向前抬腿，注意抬腿高度   1. 开合跳30次   要领：注意膝踝方向  （4）开合交叉跳30次 | 1.跟随教师进行跳绳热身。  组织：四列横队成体操队形散开。  × × × × × ×    × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  ▲  要求：认真练习，动作规范。 | 1. 培养学生的集体意识 | 6分钟 |  |
| 基本部分 | 一、复习广播操前三节动作  二、学习广播操  第四节：腰部运动 8拍×8 预备姿势：直立 第一个八拍：  1拍左腿侧身，脚尖内侧点地，同时右腿微屈，左臂前举，[女生](http://www.so.com/s?q=%E5%A5%B3%E7%94%9F&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)掌心向上，五指分开，无名指与小指指尖向上成剑眉指手型，[男生](http://www.so.com/s?q=%E7%94%B7%E7%94%9F&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)向前冲拳，拳心向下，右手收至腰际，拳心向上；2拍女生还原成直立，男生腿还原成并立，同时左手收于腰际，拳心向上；3—4拍同1—2拍，但方向相反；5—6拍全蹲，同时两手护膝，手指相对，低头；7—8拍跳成开立，同时两臂还原至体侧，头还原。 第二个八拍：  1—2拍左臂侧举，五指分开，掌心向前；3—4拍上体左转，同时右臂前举，两手击掌互握；5—6拍双腿屈伸一次，重心移至右腿，左脚尖点地，同时上体向右转180°，两臂经下摆至右肩上屈，头还原；7—8拍左脚并右脚，还原成直立。 第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。 第五—第八个八拍同第一—第四个八拍。  难点及易犯错误：  1、下蹲时注意身体姿态。  2、跳起时注意身体重心。  应对策略：  下蹲时有意识地挺直背部。  跳起时有意识地收紧腹部。  三、体能练习：  1.上肢力量：直臂支撑，双手交换跳绳30次。  2.腹肌力量：双脚夹跳绳30秒 | 1. 教师完整动作示范，学生认真观察。   组织：  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  ▲  2.教师讲解教学，慢速示范，学生跟做，记动作、记节拍。  组织： 四列横队成体操队形交错散开  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  ▲  3.教师领做，学生正常速度完成动作。  组织同上  4.学生集体循环练习＋自主练习，改进自主完成动作的规范性。  要求：自主练习要在可活动范围内自我练习。  5.分组练习。  组织形式：  × × × ×  × × × ×  ▲  × × × ×  × × × ×  要求：  积极主动，互帮互学  6.优秀学生示范。  组织：   ×××××××××  ×××××××××  ×  ×××××××××  ×××××××××  要求：认真观看，学习长处。   1. 体能练习   组织：  ×××××××××  ×××××××××  ×  ×××××××××  ××××××××× | 1.整合学生对已学动作的熟练程度以及易犯错误的及时纠错，通过集体练习、分组练习等方法，进一步加深学生记忆。  2.新授内容，以了解本节整个动作构成及规律为出发点，通过示范、讲解、引导、学练、纠错、评价等方法，初步定型本节动作，在此基础上，为以后的复习工作打下基础。 | 3  分钟  20分钟    5分钟 |  |
| 结束部分 | 放松身心，积极评价，延伸教学。   1. 整队集合。   2、拉伸放松。  抖动双臂、背靠背拉伸、腿部拉伸  3、课堂总结：对表现好的学生和行为提出表扬，强调存在的问题，布置课后作业。  4、宣布下课，师生再见。 | 1.学生认真放松。  2.积极参与听取教师总结，完成课后作业。  3.与教师再见。  组织：同上  要求：认真练习  组织：×××××××××  ×××××××××  ×××××××××  ×××××××××  ▲  要求：快、静、齐 | 1.让学生做放松练习，充分调节身体，愉悦心情。  2.结合小组练习情况，引导学生对课堂学练效果进行自评与互评。  3.积极完成课后作业，为本套操的有效衔接打下基础。 | 4分钟 |  |
| 预计教学  效果 | 预计练习密度为35%左右  最高心率140次／分  平均心率110次／分 | 场地器材：操场、音箱 | | | |

**四、板书设计与信息技术辅助**

课堂常规→热身：跳绳→复习已学广播体操动作→学习广播体操动作→集体练习，教师口令提示→小组练习，教师巡回指导→优秀生示范→课课练→放松练习→师生互评，总结→下课

**五、课后反思**