

十字步组合技术教学方案设计

课程名称：陕北秧歌

课程类型：公共选项课

教学对象：2019 级

讲课内容：十字步组合技术学习与运用

教具准备：伞、红绸带、扇子

主讲教师：刘美利、刘奋山

参赛院系：体育学院

一、教学指导思想

本课遵循《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》理念，“以健康第一”为指导思想，以学生的发展为核心，注重心理健康与身体健康的协调发展。在授课过程中，坚持“以学生为主体，教师为主导”的原则，根据学生的身心特点和认知水平，循序渐进安排练习内容，充分调动学生的积极性，创设开放性的课堂教学氛围，让学生在学、练的过程中既掌握知识技能又得到情操的陶冶智力的开发和能力的培养。

二、教学背景分析

1、教材内容分析

陕北秧歌是流传在陕北黄土高原上的一种民间舞蹈，它历史悠久，流传广泛，是陕北人民喜闻乐见的一种具有性的传统。本课程主要讲授陕北秧歌的基本理论知识、基本动作、套路。通过本课程学习，使学生较全面了解具有鲜明特色的陕北“非遗”项目陕北秧歌课程的基本理论知识，了解陕北秧歌的基本动作、组合和配合；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，自信活力的思想品质；



2、学生情况分析

本次授课的对象是公共体育课 19 级的学生，共 32 人，学生普遍身体素质基础一般，思想较活跃，接受能力一般，有较强的学习欲望。

但同时这批“九五”后的学生缺乏持久的拼搏精神，心理承受挫折的能力也不高，极易产生不良的惰性“链条反应”。所以，在教学过程中要运用多种方法和手段，充分调动学生们的练习积极性，培养他们不怕吃苦、顽强拼搏的精神，以及团队的合作、竞争意识。

三、教学内容及目标

本次课通过十字步组合练习教学达到以下目标：

技能目标：90%以上的学生掌握十字跳跃组合步法，发展学生腿部力量及灵敏素质。

知识目标：了解陕北秧歌十字步法的动作要领。

情感目标：让学生在创新与竞争中体验运动的快乐，并加强思想教育，培养谦恭、克己、百折不屈、团结协作的优良品质。

负荷目标：预计课平均心率 120-140 次/分。运动密度：45-55%左右。

四、重点、难点分析

此次课的重点是步法教学——十字步。此前学生们已经学习了陕北秧歌的平步、平扭步及马步平移步法，掌握该步法的技术动作并能在整体演练中熟练应用，才是“重中之重”。因为在练习的过程中，学生们有时会出现以下情况：（1）转身移步动作不到位，摆臂甩绸僵硬无力；（2）面部表情表现不出劳动喜悦劲。针对以上两种情况，一是要强化十字步法的概念，分解练习，教师逐个指导；二是让学生自主学习、合作学习、共同探究、大胆创新、使其自身的身体素质及心理素质普遍提高。

五、教法与学法

教法

1、情景教学法：首先观看一段影像资料（十字步组合表演中的运用视频），使学生了解步法技术适用的情景，形成正确的动作表象和概念，有一个感性的认识。

2、讲解、示范法：按照“完整—分解—再完整”的顺序把这种步法教授给学生，先示范完整动作，让其先有个完整的动作印象；而后把动作分解为几个部分，边讲解动作要领边做动作示范；最后再指导学生形成连贯的整体技术。

3、集体讨论法：针对学生提出的问题，组织学生集体或分组讨论，促使学生在学习中解决问题，培养学生团结协作精神。

4、比赛激励法：通过分组比赛，培养学生拼搏创新精神。

学法

1、分组练习法：学生两人一组，相互配合、相互学习。

2、纠错法：通过自我修正与老师评价相结合的方法来规范动作。

六、教学媒体与资源选择

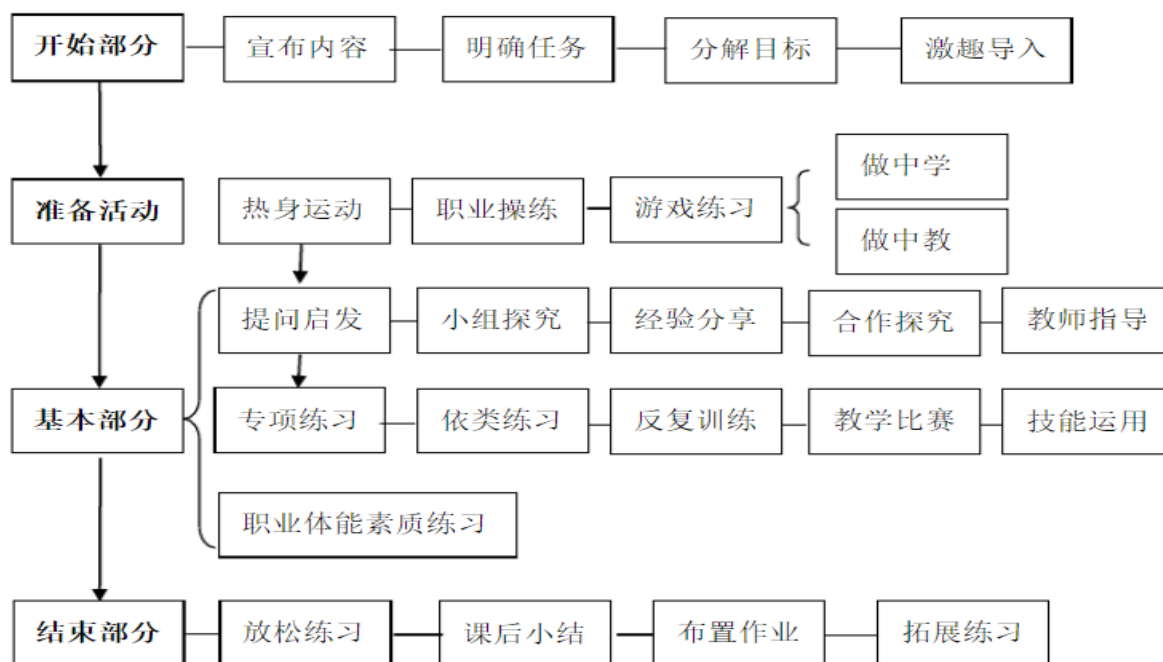
教学媒体类型	教学媒体运用方式	作用
陕北秧歌教材	学生预习自学	认识知识点
QQ、微信	建立QQ群、微信学习组	与学生交流
微课	自己制作，挂在网上	供学生观看
陕北秧歌博文	上传个人微博网页	供学生阅读
电视机	在上课现场中录放	学生观摩击模仿

七、教学教学创新

1、要求学生面部表情表现出劳动喜悦劲，交叉步动作到位。先讲解练习手部动作，然后练习脚步动作，最后进行完整动作练习。

2、教学方法主要以教师的讲解和示范以及学生的练习为主。国家非物质文化遗产项目陕北秧歌走进校园，对学生要加强传统文化继承与弘扬等方面的教育，做一名合格的陕北大大学生。

八、教学过程



开始部分

- (1)、班长（或体育委员）整队，向教师报告上课人数
- (2)、向国旗行礼，师生问好
- (3)、宣布本次课的任务，提出要求
- (4)、安置见习生，整理检查服装



准备部分

- (1)、跑步
- (2)、徒手操（游戏）
- (3)、专项基本素质练习
- (4)、压腿，柔韧活动



基本部分

- (1)、十字步技术的一般讲解
- (2)、十字步分解动作练习
- (3)、十字步完整动作练习
- (4)、小组间比赛



结束部分：

- (1)、放松练习
- (2)、集合整队
- (3)、教学总结
- (4)、下课





九、教学总结

通过对教学过程的精心设计，使用多种有针对性的教学方法，循序渐进地提高了学生十字步组合准确性，将易犯错误的正确练习方法融入到学习十字步动作的分解练习中，大大减少了学生在练习中的出错率。再通过启发式情景教学，让学生联想在表演中，十字步组合怎样做才能显示出美感、使动作富有感染力。通过本次课的教学，大部分学生能够基本掌握十字步技术，较好的完成了教学任务。

十、教学评价



体育学院体育课教学评价表（学生用）

课程名称	陕北秧歌	授课教师	刘美利	上课时间	年 月 日			
上课地点	训练馆	上课班级	公共 19 级					
评 价 指 标					得 分			
					优秀	良好	合格	不合格
教学态度 20	1	为人师表、治学严谨、以身作则、教书育人			5	4	3	2
	2	授课计划、教学大纲、课程标准、教案等教学文件齐全			5	4	3	2
	3	严格课堂管理、加强课堂考勤			5	4	3	2
	4	提前到达授课场地，教学器具（械）等准备齐全			5	4	3	2
教学内容 30	5	有助于增进学生身心健康，培养学生的积极进取、团结协作和集体主义精神			10	8	6	4
	6	有助于培养学生综合素质和增进学生参与的积极性			10	8	6	4
	7	讲解清晰、示范动作准确规范			5	4	3	2
	8	教学中始终贯彻安全意识教育			5	4	3	2
教学方法 20	9	合理、有效地运用现代教育技术手段			5	4	3	2
	10	因材施教，注重学生个性发展及培养自我锻炼能力			5	4	3	2
	11	采用启发式或参与式教学法，师生之间互动良好			5	4	3	2
	12	有自己的教学风格和特点，教学方法有实效			5	4	3	2
教学效果 20	13	能促进运动技术、技能水平和身体素质的全面发展			10	8	6	4
	14	能够激发学生的学习兴趣与主动性			5	4	3	2
	15	注重终身体育意识及创新能力培养			5	4	3	2
教学秩序 10	16	学生到课率高，迟到率低，训练认真			5	4	3	2
	17	课堂教学组织有条理，秩序良好，无体育伤人现象			5	4	3	2
总 分								
主 要 建 议								

十一、附件（陕北秧歌教案）