

水平一：二年级《直体滚动》教学设计

常州市武进区李公朴小学 杨慧

一、指导思想

本课以新课标为依据，以目标引领内容，坚持“健康第一”、“立德树人”的指导思想。结合学生身心发展情况与技能形成规律，以真实性情境、多样化组织形式、游戏化学习方式、多元化评价手段来激发学生学练兴趣，有效达成动作技能的学习目标。同时渗透德育教育，完成情感价值观目标，在教学中充分培养学生体育品德和运动能力等体育学科关键能力。

二、教材分析

本课选自《科学的预设 艺术的生成》水平一 二年级学生 技巧与游戏单元第二课时。多种形式的滚动是二年级学生喜欢的项目，且符合他们的认知特点。本课以消防安全演练真实情景体验，帮助学生建立直体滚动的初概念，通过学生的自主探究，合作练习，结合教师讲解示范，引导学生体验身体直、肩宽同时用力移重心的滚动技巧动作。提高学生柔韧、灵敏、协调能力，充分展示学生学习能力和乐于合作、勇敢果断的品质。

三、学情分析

本课的教学对象是二年级学生，他们好奇心强，敢于表现自我。但兴趣迁移较快，注意力容易分散，纪律观念欠佳。在教学中，从学生的实际出发，利用真实情境消防安全逃生，激发学生的学练兴趣，通过自制器材“消防毯”，促进学生练习的积极性，用形式多样的练习内容，帮助学生建立正确的直体滚动的动作概念，使他们初步掌握单个技巧动作。并把所学与实际生活相联系，提高技能的实效性，同时培养学生遵守纪律的习惯，养成良好的安全意识。

四、学习目标

- 1、知道直体滚动是以肩、髋用力带动身体滚动的动作要领，掌握直体滚动的方法。
- 2、在体验练习和游戏过程中，提升学生对直体滚动动作的熟练度。
- 3、在练习过程中，让学生感受体操练习的快乐，并充分表现自我，提升学生克服困难，积极进取的意志品质。

五、教学重难点

重点：肩髋向滚动方向协同用力

难点：滚动时身体绷直

六、教法与学法

教法：讲解示范法、游戏法、评价法

学法：自主练习法、合作探究法、展示模仿法

七、教学亮点及特色

1.创设真实性“情境”

本课与安全教育相结合，营造真实的消防演练情境，让学生在真实情境中用已知去体验未知，引发学生的求知欲，从自主练习、两人练习、小组合作等练习形式递进，有效的激发学生学练的兴趣，提高练习效果。

2.自制辅助性“工具”

自制“灭火毯”的运用，激发学生的学练积极性，教师利用自制器材引导学生去体验感知直体滚动的动作方法和要领，通过层层递进的学习任务，不断强化学生的动作，促进技能的形成。

3.多元化“评价手段”

本课利用自评、互评、师评等多种评价手段，去激发、鼓励和表扬学生的练习情况，让学生参与课堂，提升学生课堂学练的主体意识，进一步延续学生的练习积极性，营造良好的

学习氛围，提升教学效率。

水平一（二年级）《技巧：直体滚动》课时计划

教学内容		技巧：直体滚动		授课教师	杨慧		
年级：二年级		人数：40		单元 / 课次	第四单元 第2课时		
学习目标		1、知道直体滚动是以肩、髋用力带动身体滚动的动作要领，掌握直体滚动的方法。 2、在体验练习和游戏过程中，提升学生对直体滚动动作的熟练度。 3、在练习过程中，让学生感受体操练习的快乐，并充分表现自我，提升学生克服困难，积极进取的意志品质。					
重点难点		重点：肩髋向滚动方向协同用力 难点：滚动时身体绷直					
程序与时间	内容	教师活动	学生活动	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
基本部分 7分钟	一、课堂常规情境导入	1.集合、师生问好，宣布课的内容、要求	1.做到快、静、齐，向教师问好		1分钟		中
	二、准备活动	2.教师利用问答形式，引导学生进入消防逃生演练情境； 3.组织学生热身 ①慢跑：配合音乐进行多种形式的跑、走 ②自编操	2.认真听讲，进入学习状态； 3.随老师认真完成热身练习		要求：精神饱满 绕器材慢跑 要求：积极参与、动作到位		
设计意图： 通过音乐渲染，导入消防演练学习情景，引导学生通过不同方式的慢跑热身，让学生进入活动状态，自编操渗透直体滚动身体直、肩髋协同用力等要领，为接下来的主教材学习做好铺垫。							

	<p>一、体验不同姿势滚动</p> <p>1.站姿旋转</p> <p>2.俯卧滚动</p>	<p>1.在情景中讲解灭火毯的使用方法，与学生共同示范；</p> <p>2.组织学生两人一组进行站姿滚动练习，提示学生灭火毯要裹紧；</p> <p>3.教师引导学生躺着滚动裹灭火毯，为后面学习直体滚动做铺垫；</p> <p>4.通过辅助练习，用脚卷灭火毯，让学生体验身体直，才能卷的紧、卷的齐的练习要求</p>	<p>1.仔细观察动作方法，认真听清动作要求；</p> <p>2.学生两人一组，有序练习站姿滚动裹紧灭火毯；</p> <p>3.按要求进行练习；</p> <p>4.认真观察，积极思考，明白卷紧卷齐的方法。</p>	 <p>要求：裹紧垫子</p>  <p>要求：肩髌同时用力</p>	4分钟	3-5次	小
<p>设计意图： 利用自制器材，从站姿旋转体验，到俯卧滚动体验，循序剪辑，让学生在体验游戏中感受滚动动作，激发学生的学习兴趣</p>							
基本部分呢 30分钟	<p>二、学习直体滚动</p> <p>1.自主体验直体滚动</p> <p>2.两人学练直体滚动</p> <p>3.四人合作练习直体滚动</p>	<p>1.变换自制器材成滚筒，组织学生自主体验直体滚动；</p> <p>2.讲解直体滚动动作方法，并示范，帮助学生建立正确的动作概念；</p> <p>3.组织学生自主练习，教师巡视指导；</p> <p>4.组织学生合作练习，一人练习，一人保护与帮助，使滚动路线直；</p> <p>5.增加滚动距离，组织学生两人一组，一练、一评价；</p> <p>6.讲解合作练习的方法，并与学生共同示范两人牵手直体滚动，组织学生合作练习；</p> <p>7.优生展示，教师引导学生评价，再一次强化动作要领；</p> <p>8.教师讲解四人手脚相牵合作练习直体滚动，并请学生示范，组织学生四人一组听哨音练习；</p> <p>9.组织学生展示练习成果，教师评价</p>	<p>1.自主变换器材，在滚筒内体验直体滚动；</p> <p>2.听讲解、看示范，建立正确的动作概念；</p> <p>3.依据教师讲解示范进行练习；</p> <p>4.按教师要求，前后两人一组进行练习；</p> <p>5.两人合作拼接器材，相互合作、点评，提高滚动质量；</p> <p>6.两人一组，合作练习直体滚动，注意滚动方向、时机、力度的一致性；</p> <p>7.结合教师的讲解学会评价同学动作，敢于展示自己；</p> <p>8.按教师要求，进行四人合作练习，培养合作意识；</p> <p>9.积极参与展示活动。</p>	 <p>要求：身体绷直，肩髌协同用力</p>   <p>要求：适时提示同伴，滚动要直</p>  <p>要求：协同用力，配合默契</p>	5分钟 5分钟 6分钟	5-7次 5-7次 3-5次	小

<p>设计意图: 通过学生的自主探究, 两人练习, 四人小组合作等练习形式, 让学生在不同形式的练习中, 体验直体滚动的动作要领; 结合教师讲解示范, 运用器材的创新变化, 激发学生的练习兴趣, 让学生体验身体直、肩宽同时用力移重心的滚动技巧动作, 从而解决教学重点, 突破教学难点, 提高学生柔韧、灵敏、协调能力, 充分展示学生学习能力和乐于合作、勇敢果断的品质</p>							
<p>三、体能练习 Hit:小步跑、高抬腿、后踢腿开合跳、高抬腿、仰卧举腿、仰卧挺髌</p>		<p>1.组织学生跟随音乐节奏练习; 2.教师指导、点评;</p>	<p>1.认真模仿老师动嘴, 积极练习; 2.明确自身不足, 改进练习。</p>	<p>散点站立 要求: 动作规范, 练习积极</p>	<p>4分钟</p>	<p>2-3组</p>	<p>大</p>
<p>设计意图: 根据新课标的要求, 结合本课教学内容: 直体滚动 运动量较小的特点, 所以, 体能练习安排活动量大的跑跳练习, 提升学生的运动量,</p>							
<p>结束部分 3分钟</p>	<p>一、放松 二、小结 三、下课</p>	<p>1.教师带领学生做放松操; 2.教师对本节课进行总结与评价 3.布置课后作业 4.师生再见, 回收器材。</p>	<p>1.放松身体, 愉悦身心; 2.增强健身意识, 课后进行自我训练; 3.明确作业内容 4.帮助归还器材。</p>	<p>四列横队 要求: 充分拉伸、动作舒展</p>	<p>2分钟</p>	<p>1次</p>	<p>小</p>
	<p>设计意图: 在舒缓的音乐中, 充分拉伸, 放松肌肉, 利于学生的课后恢复; 总结课堂所学, 引导学生积极反思, 有效自评。</p>						
<p>安全措施</p>		<p>1.充分做好关节准备活动 2.检查场地器材的安全 3.课中加强安全教育</p>					
<p>负荷预测</p>		<p>平均心率: 120 次/分左右 群体密度: 75% 个体密度: 45%</p>	<p>场地器材</p>	<p>自制泡沫垫 40 张 音响 1 个</p>			