**小学体育与健康《肩滚翻》教学设计**

**（水平一二年级）**

**新北区薛家实验小学 陆峰**

**一、指导思想**

本单元设计坚持“健康第一”的指导思想,遵循“以学生为主体”的课程理念,结合小学二年级学生的认知、心理、生理等特点,以学生发展为本,以互动学习为重点,以“保卫大草原，争做草原小卫士”的情境贯穿课的始终。通过教师引导、学生自主学练的教学过程，让学生在“练、竞、赛”的过程中掌握过障碍方法和技术，培养学生相互合作、吃苦耐劳的品质，让学生显示自己在集体中的价值。

**二、教材分析**

肩滚翻不是人教版体育与健康体操技巧单元的规定内容，也不是标准化竞技体操内容，它是前滚翻动作的补充，往往会在跑酷的教学中出现，相比较前滚翻来说，肩滚翻动作往往危险应急时运用较多，比如在生活中快速奔跑时，一旦因为地滑或者被东西绊倒，没有任何时间可做身体姿态的调整，运用肩滚翻这个动作，则会大概率避免受重伤，本课肩滚翻为第一课时，是学生对肩滚翻学习的初步探索阶段，也是技能形成的泛化阶段，在教学时应当特别强调教学步骤以及安全警示。因此，根据肩滚动身体落地部位先后顺序设置“着力点”条件作业法，安全引导学生自主探索学习相关技术动作。

**三、学情分析**

二年级的学生身体柔软，适合肩滚翻学习，肩滚翻也较有趣、不枯燥。但是部分但是部分学生的感统能力和本体感觉较弱，滚翻方向难以控制。他们好表现，情绪容易波动，在技术尚未掌握时反而会导致受伤。因此，教学时要多指导学生精益求精、追求更好；同时避免教学的枯燥乏味，以游戏和比赛的形式，让学生在滚翻的运动和游戏的同时，发展抗挫能力和互帮互助，身心得到全面发展。

**四、学习目标**

1. 通过打地鼠，使学生能处理肩着地、腋下石头剪刀布解决藏头的方法要领，懂得怎样自我保护；

2、80%的学生能初步掌握肩滚翻技术动作，发展学生的柔韧、灵敏、协调素质，促进学生身体的协调发展，20%的学生能够了解肩滚翻技术动作；

3、通过两人一组的练习，培养学生自主学习、互帮互助，团结协作和克服困难的优良品质；

**五、教学重难点**

教学重点：肩着垫，侧滚动。

教学难点：藏头协调向前滚。

**六、教学亮点**

1、运用“着力点”条件作业法，让学生从难到易学习本领，提高学生学习的自信心。

2、通过媒体手段打地鼠的方式在趣味中使学生更好的掌握重难点，同时让学生更多 的了解体育的育人价值，在练习中互相合作，团结协作。

**七、安全措施**

在通过团队练习中不断的强调安全意识，并且培养学生互相的信任感，以及互相帮助的重要性。

水平一二年级肩滚翻单元教学设计

|  |  |
| --- | --- |
| 单元目标 | 1. 认知目标：通过教学使 80%以上的学生理解肩滚翻的锻炼价值。2. 技能目标：通过教学使 80%以上的学生熟练运用肩滚翻的动作， 促进灵敏、 跳跃、协调等素质的发展。3. 情感目标：通过练习增强学生的信心，培养学生挑战自我的能力及团结互助不畏艰难的意志品质。 |
| 课次 | 教学目标 | 教学内容教学难点 | 教与学策略 |
| 1 | 能了解肩滚翻动作要领，发展、灵敏协调能力，培养团结互助的优良品质 | 教学重点：肩着垫，侧滚动。教学难点：藏头协调向前滚 | 教法： 1.创设情景，调动学生学习积极性。 2.讲解示范动作。 3.利用垫子进行多种方法的练习。 4.巡视指导，通过提问讨论等方法帮助 学生建立正确的动作概念。 5.开展竞赛活动，提高学生参与兴趣。 6.讲评。学法:1.观察、模仿、自主尝试练习。2.认真教师示范动作,个人—分组—集体 练习相结合。3.分组探讨，互相帮助.。4.自评\互评。 |
| 2 | 能了解肩滚翻动作要领，发展、灵敏协调能力，培养团结互助的优良品质 | 教学重点：肩着垫，侧滚动。教学难点：藏头协调向前滚。 |
| 3 | 能了解行进间肩滚翻动作要领，发展、灵敏协调能力，培养团结互助、挑战自我的优良品质 | 教学重点：肩着垫，侧滚动。教学难点：行进滚动间滚动自然、协调 |
| 4 | 能了解行进间肩滚翻动作要领，发展、灵敏协调能力，培养团结互助、挑战自我的优良品质 | 教学重点：藏头协调、自然。教学难点：行进滚动间滚动自然、协调 |

**水平一 《肩滚翻》（第一课时）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容：肩滚翻 | 授课时间：12月30 日 | 星期：四 |
| 学习目标 | 1、通过打地鼠，使学生能处理肩着地、腋下石头剪刀布解决藏头的方法要领，懂得怎样自我保护。2、80%的学生能初步掌握侧滚翻技术动作，发展学生的柔韧、灵敏、协调素质，促进学生身体的协调发展，20%的学生能够了解侧滚翻技术动作。3、培养学生自主学习、互帮互助，团结协作和克服困难的优良品质 |
| 教学重、难点 | 教学重点：肩着垫，侧滚动。教学难点：藏头协调向前滚。 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师指导策略与要求 | 学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| **准备部分** | 一、情境导入1.热身跑（参观城市打卡）拍打三张不同的垫子。1. 韵律操

专项活动：滚动练习 | 1、教师情景导入：小朋友们，今天我们一起去内蒙古大草原玩，好不好。2、教师带领学生进行出发拍打垫子的游戏。1、教师带领学生在音乐的节奏下进行热身各个关节活动。  | 1、师生问好，认真听讲，明确教师的要求。2、听口令，认真进行队列队形练习3、认真跟随教师做徒手操练习要求：精神饱满，集合快、静、齐。1.学生跟随教师认真热身。2.学生模仿动作 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | **10** |  | **小** |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师指导策略与要求 | 学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| **基本部分** | 1. 保卫大草原，争做草原小卫士
2. 打地鼠（垫子上贴上1-5数字和一张小手印的卡片 ）
3. 双腿跪姿打地鼠 3、双脚堵洞打地鼠 4、单膝跪地打地鼠
4. 全身堵洞打地鼠 二、肩滚翻 二、两人一组跪姿石头剪刀布 三、坡度肩滚翻

 四、拓展练习 | 1. 师说：哎呀，我们的大草原居然被地鼠破坏得面目全非我们一起来化身小卫士来打地鼠
2. 教师报数组织来打数字卡片
3. 教师增加难度要求：学生左手按在大红掌上，右手放在旁边，双腿伸直在跪下成跪姿，听口令用右手去“打地鼠”。
4. 教师加快口令，增加个数。
5. 教师引导学生用自己的双脚分别堵住4号和五号洞口，再次进行打地鼠。
6. 教师再次引导学生，在双脚堵住4号和5号的同时，尝试用右膝盖住3号洞。
7. 教师引导学生在以上的基础上，再用右手按住2号洞，试试看，用身体其他部位打1号洞的地鼠。
8. 教师进行示范肩滚翻：双脚踏实地面，头藏于左手手臂内侧，双脚蹬地发力，顺势向侧滚动，由肩、背、臀，依次过渡成半蹲姿势起立
9. 教师示范学生分成两组进行练习并指导，帮助者站于做动作者的右后方，一手扶着他的后颈部，一手托着他的大腿，帮助完成动作。教师巡回指导
10. 教师安排学生进行两人一组进行练习

，一人练习，另一人进行保护并打分指导1. 教师组织学生进行两人一组跪姿腋下石头剪刀布。赢的同学进行翻滚，比一比谁的翻滚次数多
2. 教师组织学生两人一组进行保护练习，并要打分评比
3. 教师组织学生进行男女生pk比一比哪组得的分数多

1、教师安排学生进行四人一组跳下垫子加直接肩滚翻1. 教师组织学生进行听口令练习
 | 1学生认真听从教师口令打地鼠2学生听从指挥，注意安全  1. 学生认真练习，并和同伴相互观察，相互评价。
2. 学生认真比赛 ，看看谁的反应力快
3. 学生听教师讲解游戏的规则和方法。
4. 学生听教师讲解游戏的规则和方法。
5. 学生听教师讲解游戏的规则和方法。
6. 学生听教师讲解游戏的规则和方法。
7. 学生认真听教师的讲解和示范动作

2.学生互相指导和帮助并保护好对方 3.学生要踊跃上台进行展示动作4.学生积极练习，互帮互助，并做到实事求是 1. 学生听从教师指挥，锻炼身体
2. 服从指挥，听从安排
3. 学生认真听好教师的口令
4. 坚持到底，不轻易放弃支撑
 | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx10x x x x x x9x x x x x x8x x x x x x8x x x x x x910x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x   | **5****5****5** | **1****至****2****次****1****至****2****次****1****至****2****次** | **大****大****大** |
| **结束部分** | 1、放松活动。2、课堂小结点评。3、师生再见。 | 1、在音乐的伴奏下，教师带领学生放松。2、教师总结评价，表扬鼓励学生。3、师生再见。 | 1、在教师的指导下集体进行放松。2、积极认真参与评价。3、师生再见，回收器材。 | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | **5** |  | **小** |
| 课程资源 | 卡片\*40 垫子\*40体育馆 | 安全措施 | 课前做好场地布置，排除课中不安全因素。课中注意时刻提醒学生注意安全 | 练习密度预计 | 35%以上 |
| 平均心率预计 | 120次/分左右 |
| 课后反思 |  |