**小学体育与健康《前滚翻》教学设计**

**（水平一二年级）**

**新北区薛家实验小学 徐常常**

**一、指导思想：**

本课以“健康第一”为思想，在使每个学生受益，以学与教的教育理念指导下，设计并实施本课教学。以“游戏”为主要形式，通过有坡度的体操垫，降低学生初学的练习难度，通过层层推进的诱导性游戏，推动学生学习动作，以“体验”为主要学习手段，教师以设问，引导学生在“体悟、对比、思考”中掌握学习方法。以“激励”为评价主线，在学练的过程中激发学生勇于尝试，感受成功的乐趣；以“合作”为主要组织方式，让学生在交往、沟通中感知合作的情感。

**二、教材分析：**

前滚翻动作学练能够帮助学生发展协调能力，增强肌肉力量及关节、韧带的柔韧性，提高学生前庭器官功能，促进身体平衡能力的发展，同时也能够促进学生身体姿态的发展，具有其他项目没有的锻炼价值。在以往的教学中，忽视了“撑”的动作以及动作节奏的技术环节，造成了学生以头顶地翻滚，动作缺乏流程的观感，另外，对滚翻力量来源的分析中只关注了蹬地发力，但忽视了“卷腹”这一重要环节。学生在初学滚翻动作时，缺乏空间感也是动作质量不高的原因之一。

**三、学情分析：**

根据本年龄段学生的心理和生理特征，他们喜欢参与各种体育活动；灵敏、柔韧素质较好，平衡感强。他们普遍空间感较弱，对身体的控制不够准确。好奇心强，学习兴趣容易得到激发；也容易发散，有效注意时间不长。有初步的小组活动意识。

**四、学习目标**

1、知道前滚翻的动作名称及动作方法，基本掌握前滚翻的低头蹬地滚动动作，熟记口诀。

2、通过胯下向后看，下巴夹球及坡垫辅助的练习，逐渐引导学生做出正确的前滚翻动作。

3、能够根据要求模仿动作练习，同伴相互帮助与鼓励，客观正确的评价同伴的动作。

**五、教学重难点**

教学重点：低头滚动 教学难点：蹬地团身

1. **教学亮点**

1、通过小游戏激趣，学生在玩中学、玩中练，在游戏活动中，不知不觉地学习和掌握动作技能。

2、准备活动动作设计合理、易学、有针对性，前滚翻撑手、团身、滚动等动作要点穿插其中， 充分活动身体各部分关节和肌肉，为后面教学积极做好铺垫和准备。

3、采用各种教学策略（滚动游戏、支撑游戏），帮助学生体会发力部位，消除恐惧心理，初步 建立空间感，体验成功，增强自信。

4、在合作学练，引导学生互相观察，在自评，他评和分层学练中，鼓励学生勇于尝试。

5、通过体验感知、条件限制、口令提示、游戏调剂，循序渐进地让学生逐步体会、掌握前滚翻的动作要领。

水平一二年级前滚翻单元教学设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **单 元 目 标** | 1.掌握单个前滚翻动作方法，连续前滚翻动作连贯，方向正  2.知道滚翻在实际生活中的作用及团身滚动的动作方法  3.通过反复学练，提高灵敏、协调、柔韧和平衡能力  4.通过与同伴合作、相互的帮助与保护，体验共同学习带来的乐趣 | | |
| **课 次** | **教学目标** | **教学内容** | **教与学策略** |
| 1 | 1.知道前滚翻的动作名称及动作方法，基本掌握前滚翻的低头蹬地滚动动作，熟记口诀。  2.通过胯下向后看，下巴夹球及坡垫辅助的练习，逐渐引导学生做出正确的前滚翻动作。  3、能够根据要求模仿动作练习，同伴相互帮助与鼓励，客观正确的评价同伴的动作。 | 1.前滚翻：前滚翻  2.游戏：小刺猬运水果 | 教法：  1.创设情景，调动学生学习积极性。  2.讲解示范动作。  3.利用器材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，个人一分组一集体 练习相结合。  3.分组探讨，互相帮助  4.自评与互评。 |
| 2 | 1. 能复述前滚翻的动作方法 2. 能沿直线在平垫上进行前滚翻 3. 能与同伴合作，相互进行保护与帮助 | 1. 前滚翻：直线前滚翻 2. 游戏：铺路搭桥 |
| 3 | 1. 知道完整的前滚翻动作要有开始姿势和结束姿势 2. 能做出有开始和结束姿势的前滚翻成蹲撑动作 3. 同伴间相互评价，相互鼓励 | 1. 前滚翻：有开始和结束姿势的前滚翻 2. 游戏：快乐的蜗牛 |
| 4 | 1. 能说出前滚翻由开始姿势、前滚翻成蹲撑和结束姿势组成 2. 能规范地完成有开始姿势和结束姿势的前滚翻动作 3. 能对同伴的表现给予正确的评价并鼓掌祝贺 | 1. 技巧：前滚翻展示 2. 游戏：堆宝塔 |
| 5 | 1.知道连续前滚翻与单个前滚翻的相同和不同之处  2.能做出连续两次前滚翻的动作  3.鼓励同伴参与挑战较难动作 | 1.前滚翻：连续前滚翻  2.游戏：起重机 |
| 6 | 1.能说出有开始姿势和结束姿势的连续前滚翻的评价标准  2.流畅地完成连续前滚翻动作，做到动作连贯、方向正  3.能对同伴做出的连续前滚翻动作做出正确的评价 | 1.前滚翻：又开始和结束姿势的连续前滚翻  2.游戏：你拿我放 |

**体育与健康《前滚翻》教学设计**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学习阶段** | 水平一 | | **班 级** | | | 二年级 | | | **人 数** | | 40 | | | |
| **单元位置** | 前滚翻与游戏单元 | | **执教** | | | 徐常常 | | | **课时** | | 第1课时 | | | |
| **上课地点** | 新北区薛家实验小学 | | | | | | **时间** | | | 2021.12.30 | | | | |
| **学习目标** | 1. 知道前滚翻的动作名称及动作方法，基本掌握前滚翻的低头蹬地滚动动作，熟记口诀。   2、通过胯下向后看，下巴夹球及坡垫辅助的练习，逐渐引导学生做出正确的前滚翻动作。  3、能够根据要求模仿动作练习，同伴相互帮助与鼓励，客观正确的评价同伴的动作。 | | | | | | | | | | | | | |
| **教学内容** | 1. 前滚翻 2. 游戏：小刺猬运水果 | | | | **重点** | | | 低头滚动 | | | | | | |
| **难点** | | | 蹬地团身 | | | | | | |
| **教学过程** | **学练内容** | **教与学的活动** | | | | | | **教学组织**  **与要求** | | | | **运动负荷** | | |
| **次**  **数** | **时**  **间** | **强**  **度** |
| 导入 | 1. 常规检查   2、导入：小刺猬学本领 | 1. 师生问好。   2、激发学生学习兴趣，提出本课学习要求：主动参与、有序练习。 | | | | | | 组织：四列横队  要求：精神饱满 | | | |  |  |  |
| 准备部分 | 1. 热身游戏： 小刺猬觅食 2. 热身操   （音伴） | 1. 教师讲解游戏方法及规则   2、集体随音乐节拍模仿教师动作进行垫上操练习。 | | | | | | 组织：四列横队  集体垫上模仿  要求：积极模仿，充分热身 | | | | 1  1 | 3  3 | 中  小 |
| 基本部分 | 一、小考验  二、前滚翻  2、游戏：小刺猬运水果 | 1. 撑垫跳   学生双手撑垫，蹬地抬起双脚，体会用力撑垫的动作。   1. 胯下向后看。 2. 学生集体跟老师要求练习胯下向后看，从看同学到看屋顶，逐步强化低头动作。 3. 尝试向前滚翻   通过胯下向后看的练习，引导学生自主尝试抬起后脚跟向前滚过去。（小秘诀：双手靠脚尖，头在手中间，低头看天向前滚）   1. 教师示范完整前滚翻动作并讲解 2. 组织学生读口诀，带领学生按口令练习 3. 夹球滚翻   用下巴夹球的方式，帮助学生低头向前滚翻。  4、坡垫滚翻  将垫子折成斜坡，运用坡垫帮助学生向前滚动。  5、团身抱膝  教师邀请学生展示，教师示范对比，发现抱膝团身动作，教师带领学生进行抱膝团身练习   1. 教师结合向前滚翻、团身收腿，进行完整前滚翻练习。   7、学生两人一组，轮流练习前滚翻，一人做一人评价打分。教师巡回指导，及时评价。  8、展示亮相  教师带领学生根据音伴，进行前滚翻展示亮相，并按照评分标准进行打分。  1、教师讲解游戏方法及规则。  2、学生根据游戏活动任务，安全有序进行游戏活动。 | | | | | | 组织：  X X X X X X X X X  X X X X X X X X X    X X X X X X X X X  X X X X X X X X X  要求：  积极体验，感受发力部位。  要求：  有力支撑，低头滚动  要求：  熟记口诀，积极练习  要求：  下巴夹球。低头滚动  组织：四列横队  要求：  认真观察，积极思考。  要求：  有序练习，互相观察、提醒动作。  要求：  根据提示，做出动作  要求：  遵守规则，注意安全。 | | | | 1  1  5  2  4-5  5-6  4  2-3  3  3  2  2 | 1  1  3  3  4  4  3  2  4  4  3  3 | 中  中  中  小  中  中  中  中  中  中  中  中 |
|  | 1、放松练习（音伴）  2、评价学习  3、收拾器材  4、宣布下课 | 1、师生共同进行放松练习，调整呼吸，舒缓身心。  2、师生共同小结。 | | | | | | 组织：散点坐垫。  要求：积极主动放松 | | | | 1 | 2 | 小 |
| **场地器材** | 体操垫40张、粘球衣40件、棉球若干 | | | | | | | | | | | | | |
| **运动负荷预计** | **练习密度** | | | 45±5% | | | | | | | | | | |
| **平均心率** | | | 130±5次/分 | | | | | | | | | | |
| **课后反思** |  | | | | | | | | | | | | | |