水平四七年级前滚翻（第2课时）教学计划

授课教师：关俊 年级：七年级

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学  习  目  标 | | 1、知晓前滚翻是体操运动的重要组成部分，并了解前滚翻的基本要领。  2、80%以上的学生能积极完成练习，动作自然协调。  3、培养竞争意识和顽强拼搏的精神。 | | | | | | | | | |
| 重、难点 | | 重点：滚动着地顺序，身体圆起来  难点：上下肢协调配合，身体有控制 | | | | | | | | | |
| 课的  部分 | 教学内容 | | 教师教学策略与要求 | 学生活动与组织形式 | | | 运动负荷 | | | | |
| 时间 | | 次数 | | 强度 |
| 准备部分  6’ | 1、课堂常规      2、障碍跑 | | 1、体委整队，检查人数服装。  2、师生问好，宣布本课内容和相关的要求。  3、明确上课纪律听从指挥。  4、教态自然，声音洪亮  1、教师说明慢跑路线。  2、教师组织队伍带领学生慢跑。  3、教师边慢跑边示范动作。  4、观察学生动作，要求动作规范。  5、热身活动充分。 | 1、体委整队，向老师汇报。要求快、静、齐。  2、师生问好，精神饱满。  3、认真观看，积极回答问题  4、认真听讲，明确本课内容及目标。  5、充分热身，防止受伤。  ○○○○○○  ○○○○○○  ○○○○○○  ○○○○○○  ▲  1、要求一路纵队有序的匀速慢跑。  2、认真参与热身，调整好呼吸。  3、模仿老师动作，动作规范。  4、学生活动各关节。  5、充分热身，防止受伤。 | | | 2  4 | | 1  1 | | 小  中 |
| 基本部分  36’  结束部分  3＇ | 1、原地抱膝团身＋背身抱腿滚动  2、加高垫滚斜坡。  3、平垫前滚翻  （1）连续前滚翻  4 欢乐体能   1. 放松   2、师生再见 | | 1、教师示范练习，强调动作重点。  2、组织学生练习，监督学生练习。  3、激发学生兴趣，认真积极完成练习   1. 教师讲解动作，明确练习要求。   2、组织学生进行前滚翻练习，指明路线。  3、巡回观察，帮助学生正确掌握动作并纠正错误  4、适时给予指导，纠正错误动作和改进方法。  5、强调注意安全，保持肌肉活动不要受伤。  1、教师说明练习要求和方法。  2、组织学生完成练习。  3、鼓励表扬，为学生加油打气  1.教师带领学生进行放松练习。  2.师生再见。 | | 1、仔细观察教师动作。  2、模仿老师的动作，积极参与练习。  3、认真学习，调动情绪。  4、遵守课堂纪律，保持队伍整齐   1. 认真观看示范动作，听讲解，并思考技术动作，注意动作的准确性。 2. 按照老师要求，体会练习动作要领。   3、互相学习，找到自己动作存在不足的地方，不断提高。  4、注意安全，防止受伤。  1、明白练习要求和方法。  2、勇于拼搏，坚持到底。  1、模仿老师一起做放松练习，调节身心。  2、认真听老师总结，反思自己表现  3、师生再见。 | | 4  8  8  8  5  3 | 1  7  7  5  1  1 | | 中  大  大  大  大    小 | |
| 教学资源 | 田径场，垫子若干 | | | | 练习密度预计 | 50% | | | | | |
| 平均心率预计 | 140次/分 | | | | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | | |