**一年级向右转教案**

一1班 杨艳

学习目标:

1、初步学习向右转。在能够分辨方向的基础上,80%的学生能按口令正确做出向左右转的动作。

2、发展学生全身协调配合完成动作的能力,服从口令的意识。

3、培养学生身体的良好姿态,与同伴一起参加体育活动的习惯。

学习重点:

转动方向正确。

学习难点:

向左转时,以右脚跟为轴,左脚掌为轴辅助转动。

教学过程:

一、开始部分

1、整理队伍。要求:集队要做到:快、静、齐,精神饱满,动作正确、整齐。

2、报告人数,师生问好。

3、宣布课的内容和要求。

二、准备部分

1、教师带领学生沿操场慢跑1圈。

2、准备操：扩胸运动、双臂绕环、体转运动、腹背运动、弓箭步压腿、侧压腿

三、基本部分

1、教师边讲解向右转动作方法边示范。

(1)口令:向右——转。

(2)要领:以右脚跟为轴,右脚跟和左脚掌前部同时用力,使身体协调一致向右转90度,体重落在右脚,左脚取捷径迅速靠拢右脚,成立正姿势。转动和靠脚时,两腿挺直,上体保持立正姿势。

教师边喊口令边完整示范向右转动作(强调预令口令和动令口令)。

2、分解动作展示。

(1)教师喊口令“向右——转 1”后,紧跟动作如下:以右脚跟为轴,右脚跟和左脚掌前部同时用力,使身体协调一致向右转90度,重心落在右脚。注意:转动时,两腿挺直,上体保持立正姿势。(2)教师喊口令“2”,紧跟动作如下:左脚取捷径迅速靠拢右脚,成立正姿势。注意:靠脚时,两腿挺直,上体保持立正姿势。

3、教师喊分解口令,学生做分解动作。

4、学生集体连体完整动作。

5、教师喊口令“向后——转 1”后,紧跟动作如下:以右脚跟为轴,右脚跟和左脚掌前部同时用力,使身体协调一致向右转180度,重心落在右脚。注意:转动时,两腿挺直,上体保持立正姿势。(2)教师喊口令“2”,紧跟动作如下:左脚取捷径迅速靠拢右脚,成立正姿势。注意:靠脚时,两腿挺直,上体保持立正姿势。

6、教师喊分解口令,学生做分解动作。

7、学生集体连体完整动作。

8、学生集体连体完整动作。

9、学生进行展示。

四、课课练

1、全蹲跳20\*2

2、开合跳20\*2

3、登山跳20\*2

五、结束部分

教师引领学生做放松活动

总结本课情况