**《前 滚 翻》**

**教学对象：一5 教师：杨艳**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容：团身滚动 | 授课时间： 月 日 | 星期： |
|  学习目标 | 1 知道团身滚动是前滚动作的辅助练习。2 能积极参与并做出团身滚动动作，提高腰腹肌力量。3 在游戏中，体验相互比试的乐趣。 |
| 重、难点 | 重点：后脑先着垫的滚翻动作 难点：翻滚时团身紧动作连贯 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师指导策略与要求 | 学生学法与组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 课堂常规愉快热身 | 一．课堂常规1．集合整队，师生问好。2．宣布本课教学内容、目标及要求。3．检查、整理服装。4．安排见习生随堂听课一．热身跑：1.热身慢跑一圈二．热身操：1．扩胸运动2．双臂绕环3．腹背运动4．弓步压腿5． 侧压腿6、头部运动 | 1．教师带领学生共同完成热身跑练习。2．在队伍发生变化时提醒学生。3．教师用口令指挥学生完成热身操。4．不断给予学生鼓励，激发学生学习的兴趣。5、引导学生用头部写名字 | 1．学生按要求成四列横队集合， “快 齐 静”。2．服装整齐，精神饱满，认真听取教师布置的内容与要求。 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XX 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 |  235 | 124x8  | 小中中 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师指导策略与要求 | 学生学法与组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 基本部分结束部分 | 一．前滚翻重点：做出后脑先着垫的前翻动作难点：前滚翻时团身紧动作连贯二．素质练习三、放松1．小结与讲评。2．师生再见。3．安排学生归还器材。 | 1．领导做“看天”游戏2、引导学生先做“看天”游戏后，看谁能坐到垫子上的游戏，你能吗？3、引导学生把两个游戏一起做一遍。4、教师示范前滚翻。5、组织学生试做一遍，提示练习中保护与帮助。6、学生多次练习。7、组织学生评价并请做的好的同学上前示范。1．腹肌练习。2．平板支撑。1．集合整队，共同放松。 | 1．认真观看教师的示范，记住动作的要点。2．学生尝试想办法，怎样才能低头看天。3．学生依次完成游戏，相互观察与学习。4．学生进行练习。5．相互鼓励与喝彩，体会成功。1、在教师指导下练习2、互相激励完成老师要求的时间1．总结课堂情况。2．及时表扬同学。3．提出更高的要求 | 510101 | 1325 | 小大大小 |
| 教学资源 | 田径场 体操垫 | 练习密度预计 | 45% |
| 平均心率预计 | 125次/分 |
| 课后反思 |  |