**《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。  X  XXXXXX  XXXXXX  XXXXXX  XXXXXX  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 | | | 2  3  5 | 1  2  4x8 | | | 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 | | | 5  10  10  1 | | 1  3  2  5 | 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 |  | | | | | | | | | | | |