

《前滚翻》

课型：新授课

课时：1 课时

教学目标：

1. 知识与技能目标

使学生前滚翻时能做到团身滚动，从而发展学生的滚翻能力。

2. 过程与方法目标

采用直观教学方法，让学生跟着教师的示范进行练习；运用启发式教学，既注重学生的主体地位，又发挥教师引导，传导，开导的作用

3. 情感、态度与价值观目标

乐于参与体育活动，并能在活动中努力展示自我。

教学重点：前滚翻

教学难点：上下肢协调配合

教学工具（或教学准备）：垫子、呼啦圈、篮球、纸张

教学过程：

1. 课堂常规

2. 队列练习：原地三种转法（正反口令，四列横队）

这是为了集中学生的注意力。振奋学生精神，为进入课堂做好心理准备。

3. 慢跑

根据学生活泼好动的特点，由老师在前面带队，全班学生一个接一个跟随老师围着垫子跑动。在跑动过程当中，老师加入口令，学生跟着一起练习。这样既活动了学生的身体，又提高了学生的反应能力，为学生创造一个宽松愉快的教学环境，以提高学生的学习兴趣。

4. 韵律操（半圆弧）

*头部运动 *扩胸运动 *体侧运动 *全身运动

老师带领学生跟随音乐节奏练习，把生理机能的活动水平调动起来，为进入学习状态做出准备，并预防和减少伤害事故的发生。

教学步骤：

1. 让学生在垫子上自由玩耍，并思考能在垫子上做些什么动作或活动，分组讨论。

（跪跳起、侧手翻、纵劈腿、横劈腿、前滚翻等等。

2. 让学生上前展示，教师评价，从而导入本节课的主题：前滚翻。

通过以上环节，让学生自由发挥创新精神。初步形成对前滚翻的认识。带出本节课的重点内容——前滚翻。用启发式的方法进行教学，充分发挥学生的创造性思维，体现自主学习，探究学习。

3. 教师讲解前滚翻动作要领，并做正确示范。

4. 让学生上前做示范，强调对动作的保护和帮助。

5. 学生分组自由练习，教师巡视。

4. 学生展示，教师评价。 动作要领：

一蹲二撑三低头，四蹬地、五推手，背着垫，要收腿，团身紧，滚动像圆球。

教学重点：蹬推有力、团身紧 教学难点：滚动圆滑、直线运动

6. 教师出示纸，让学生下颌、大腿夹住纸进行练习，使学生更好的体会低头、团身的重要性。

7. 教师出示物品（如棍棒、篮球、呼啦圈等），各组学生自由选择，讨论如何把这些物品运用到前滚翻中去。

8. 学生分组练习讨论，教师巡视、帮助。

9. 学生展示讨论结果，教师评价。对双人一起练习的学生，提出表扬，有合作精神。

10. 学生分组交换物品，自由练习巩固前滚翻动作。

11. 放松操（半圆弧），听音乐，教师边示范边带领学生一起做，让学生身心得到放松。

12. 总结

13. 下课