

《前滚翻》第1课时

《前滚翻》选自人教版小学体育三年级下册

师：集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，稍息，各排从右至左报数。

（生报数）

师：同学们好！很高兴又和大家见面了！同学们都看过电影“功夫熊猫”吗？

生：看过

师：大家知道为什么熊猫向前摔倒而不会受伤呢？

学生自由讨论回答

师：嗯，回答的很好。今天啊，老师就教大家这一招，同学们想不想学呢？

生：想。

师：学习动作之前，我们先做一下热身活动，让我们的身体充分活起来，这样才能够促进动作的练习。以中间同学为基准，前排侧平举，后排前平举，呈体操队形散开做操。

师：前滚翻口诀，一蹬二撑三低头，团身翻滚像圆球。

（教师再展示一遍）

师：大家注意观察老师的动作，看看老师的头藏在哪儿？老师的身体像什么形状呢？

生：……

师：嗯，观察的非常仔细，老师的头低下去藏在了颈部，身体向前滚动像个圆球状，我们都知道，圆球可以在地面上自由的滚动，功夫熊猫向前摔倒时，及时的团身成圆球状向前滚动，所以才不会受伤。这下大家知道“前滚翻”动作的动作秘诀了吧？

生：知道了

师：同学们知道“低头看天”怎么做吗？

（学生自主讨论）

师：嗯，我看到有同学已经找到方法了！好，这位同学给大家展示一下！很好，大家做“低头看天”的动作，看谁看到的天空最大好吗？

（学生进行练习，老师巡视指导）

师：老师感受到同学们在练习过程中主动学习的热情和互帮互助的良好表现。大多数的同学已经掌握了前滚翻的技术动作，只有个别同学还需要进一步加强练习。接下来，以小组为单位来到我们的垫子前面，我们来一次滚动加速度的小比赛好不好？每个人在垫子上连续完成三个前滚翻动作，然后快速起身返回队伍后面，下一位同学继续做相同的动作，以此类推，

最先完成比赛的小组获胜。123 比赛开始！

师：通过本课学习，大部分同学已经掌握了“前滚翻”的动作技术，并且懂得了动作保护与帮助的方法。希望同学们能够学以致用，懂得自我保护的技巧。 我们今天的体育课到此圆满结束。 一三小组的同学回收器材，其他同学下课！

