

《仰卧起坐》

课型：新授课

课时：1 课时

教学目标：

1. 知识与技能目标

通过测试使 95% 的学生达到及格，是学生对仰卧起坐有更深入的认识

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

3. 情感、态度与价值观目标

培养学生克服困难、勇于拼搏的精神

教学重点：低头含胸

教学难点：身体的控制，匀速坐起，缓慢下降

教学工具（或教学准备）：垫子

教学过程：

一、 向学生问好

二、观察、检查学生服装并接受 体育委员汇报

要求：教师声音洪亮，讲解简明扼要，示范动作正确。

三 、教法与步骤 1. 集合整队 2. 教师讲解示范 3. 教师领操

要求：教师口令清晰、响亮动作标准到位

四、教师讲解示范：导入，学习屈膝仰卧起坐，教师讲解示范动作，提出要点。 预备姿势：仰卧，两腿并拢屈膝，两脚放平，两手抱头后；同伴压着脚面。两手抱头，收腹低头成坐姿，两肘触膝；然后还原成预备姿势，继续进行。

五、教师教学

1. 教师讲解示范，指出易犯错误：教师先讲解要点，接着进行纠正练习，在纠正练习中让学生以小组为单位进行探究式学习，边做边纠正错误动作，教师巡回指导、耐心点拨。

2. 组织学生进行背腹肌练习

六、教师口令指挥学生进行练习：请 2 名动作标准的同学进行示范，激发学生学习积极性及个人荣誉感。

1. 教师宣布仰卧起坐评分标准及要求。要求：被测试学生双手碰到膝关节记完成 20 个仰卧起坐

2. 组织学生进行仰卧起坐测试

3. 登记成绩

4. 宣布补测同学下节课补测

5. 学生尝试性练习。

全班成体操队形散开

七、总结本次课的内容

八、与学生道别