

头手倒立

课型：新授课

课时：1 课时

教学目标：

1. 知识与技能目标

通过学习学生能够了解头手倒立的动作技术结构，学生能用自己的语言陈述头手倒立的动作要领，懂得头，手成等腰三角形建立稳固的支撑，形成自我保护的安全意识。

2. 过程与方法目标

在头手倒立技能的学习和练习的过程中，逐步培养学生运用所学方法进行评价，并锻炼指导自己或他人进行练习的能力。

3. 情感与价值目标

在学习过程中体验体育运动的乐趣，学生的自尊和自信感得到增强，培养克服困难，拼搏进取的精神品质。

教学重点：

正确掌握头手倒立的运动技能和技术动作要领，头和手成等腰三角形稳定结构

教学难点：

稳住身体的重心，控制身体的平衡能力。

教学过程：

一、开始部分

首先是课堂常规，包括整队集合，宣布本次课的内容、目标及要求，安排见习生。

二、准备部分

徒手操作为导入热身，主要活动为：头部运动、肩关节运动、髋关节运动、膝关节以及踝腕关节运动，使学生在课前得到全身的活动，保障教学的安全性。

三、基本部分

（一）新授

讲解示范：首先向学生介绍头手倒立这一技术动作的技术结构、技术要求和对身体各项素质的作用，以及在体育运动中所处地位和重要性，目的是激发学生的学习热情。接下来我将进行完整动作示范，并强调重难点。

（二）巩固练习：

在学生对动技能概念有了基本的认知上，按照从简到繁、循序渐进的原则，我安排三组练习：

练习 1：头和手支撑的练习。目的是让学生掌握头手倒立的稳定的方法。

方法：把学生分成 4 组，每一组安排一名组长，在组长的带领下体会这一动作。在这一过程我会进行巡视指导，纠正学生易出现的不规范动作，并强调技术动作的重点内容。

练习 2：重心前移踢腿提臀练习，目的是让学生掌握头手倒立控制身体平衡的方法。

方法：我会逐步引导学生掌握正确动作要领，并通过观察了解学生学习过程中出现的困难，并帮助学生逐一克服困难，进而突破教学难点。

练习 3：头手倒立完整。目的是让学生建立完整的动作技术概念。

方法：在这一阶段我会全面兼顾不同水平的学生。最后给予表扬和鼓励，激励学生坚持不懈的进行学习。

在练习结束后，我会安排三名不同水平的学生进行动作展示。并启发学生进行针对性的讲评和分析。目的是培养学生学会利用技能知识进行评价的能力，进而实现运动参与的教学目标。

（三）竞赛游戏

最后我将组织一场比赛，采用比赛形式更能激发学生练习的兴趣，提高练习的效果，进一步巩固动作技术要领。同时也能培养学生的集体荣誉感和良好的组织纪律观念。

四、结束部分

（一）集合整队，指导学生放松身体；

（二）课堂小结

（三）整理器材

（四）宣布下课

（五）师生再见