

## 《头手倒立》第1课时

《头手倒立》选自人教版高中体育教材

师：全体都有，面向我成四列横队集合，向右看齐，向前看、稍息、立正。各排从右至左依次报数，体育委员，我们班人数到齐了吗？

体委：到齐了。

师：好，体育委员归队，同学们好。

生：老师好。

师：嗯，很好，同学们今天都穿的运动服，也非常的精神，有没有身体不舒服不宜参加今天活动同学，如果有请出列到我的右手边进行本节课的见习。热身慢跑，慢跑之前大家检查一下自己的鞋带系紧，看看衣服口袋里有没有尖锐的物品，有的话交到老师右手边的收纳盒内，下课后自行取回。

师：全体都有、稍息、立正、向左转，跑步走，121.121，……立定，接下来体育委员带领大家进行热身操。

师：同学们，今天我们上课之前做一个游戏，这个游戏的名字叫做平衡蹲起。

生：好

师：游戏规则是，我们每一排为一组，调整好间距，当我说左腿准备的时候，你们把左腿踢出，定位好，然后用右腿蹲，看谁做的稳定，不会倒，同时还要看谁做的多，明白么？

生：明白了。

师：刚刚我在同学门都非常积极的进行游戏，我看有很多同学能够蹲下去，但是身体是摇摇晃晃的，不够稳定，其实这是我们对身体协调能力的控制不足，需要大家多做类似练习。今天老师带领大家学习一个新的体操动作技巧，大家想知道是什么？

生：想知道

师：今天要学习的就是头手倒立，下面老师给大家进行动作示范，请注意观察老师的动作……老师的动作做完了，下面老师给大家讲解具体的技术动作要求，由蹲撑姿势开始，手指自然分开在体前撑地，用头的前额上部与两手成等边三角形撑地，身体重心前移，同时提臀，一腿上摆，一脚蹬地，接近倒立时，两腿并拢上伸，身体挺直成头手倒立。请同学们注意，头和手的位置关系应该是等腰三角形，尽量留出距离，头和手的距离不要太近。

师：下面我们来进行头和手撑地的练习，要用额头，全手掌，控制好距离和重心。同学们做的不错，好下面我们每两个人一个小组，接下来我们需要有同学保护，体育委员出列，头手撑地，注意保护的同学要站在做动作同学的一侧或者他的背面，体育委员蹬地向上摆腿，我们保护的同学应该握住练习者的腿，这样的目的是保护练习者同时协助练习者头手倒立的平衡。明白了么？

师：在练习的过程中要注意安全，时刻注意练习者。接下来进行完整动作示范，练习者和保护着三次之后进行轮换……我看同学们练习的非常的认真，掌握的都不错，下面我们四名同学来给大家展示一下动作，同学们当一下小评委……

师：同学们，刚才的练习当中都非常认真，并且保护的同学也非常的负责任。下面呢，我们一起跟着音乐做放松操，以中间同学为基准，成体操队形散开……

师：好的，全体都有，集合，我们本节课主要学习了什么动作呢？谁来说？

生：学习了头手倒立。

生：要注意手和头的位置，以及重心的转化还有身体的平衡能力。还要会保护。

师：很好，同学们今天表现很棒。希望同学们以后继续保持，由于时间的原因今天的课就到这里，同学们下课，再见！体育委员帮老师整理一下器材。各位考官我的试讲到此结束，谢谢。