|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **内容设计** | **技能动作规格：**体操：后滚翻  游戏：“印刷机”  **体能练习：**纵横叉 | | | | | **重点：**团身紧、滚动圆滑 | | | | |
| **难点：**滚成直线 | | | | |
| **学习目标** | **知识技能** | | | **体能发展** | | | **情意表现** | | | |
| 能愉快地学习后滚翻，基本学会完整的动作 | | | 发展动作协调和身体的平衡能力 | | | 能与他人合作争取前滚翻接球赛的胜利 | | | |
| **过程/**  **时间** | **过程内容** | **教师活动** | | | **学生活动** | | | **运动负荷** | | |
| **时间** | **次数** | **强度** |
| **准备部分**  **基本部分**  **结束部分** | 1．课堂常规  2．队列练习  立正、稍息  3．复习广播操  1.体操：后滚翻  2.游戏：“印刷机”  1．放松练习  2．总结结束 | 组织学生整队，检查人数，师生问好，教师宣布本课内容，安排见习生。  喊口令对学生进行队列队形练习  喊口令纠正学生错误动作，放音乐让学生做操，教师注意观察。  1．组织学生进行腕、肘、颈等部位的准备活动，指导复习翻掌贴肩，后倒团身滚动的方法。  2．示范后滚翻完整动作，讲解动作方法与过程，重点提示翻掌贴肩推手和低头团身的动作环节。  3．先集体中组织学生低头夹手帕的尝试性练习，教会学生帮助与保护的方法，然后按技能水平分组练习，巡回指导帮助的方法，着重辅导不能独立完成动作的小组。  1．讲解游戏方法与规则，组织练习与比赛。  2．游戏过程中提示学生要能观察同伴进步或成功时的情绪表现，会相互关心，相互帮助，相互激励。  3．小结时，并引导学生说出同伴进步或成功时的情绪表现。  1．组织学生进行放松练习  2．小结本课情况，宣布下课 | | | 迅速整队，认真听讲。  精神饱满，动作正确。  积极参与，动作到位。  1.按统一口令做专项准备活动，然后分组复习团身后倒滚动和翻掌贴肩动作。  2.通过直观模仿，自我体验低头夹手帕后滚翻分腿起的完整动作过程，自我检验能否独立完成后滚翻动作。  3．根据自己完成后滚翻动作情况，自我选择在平垫、坡垫或在他人帮助下练习后滚翻分腿起的完整动作。  4．分组先练习，后交流相互配合的技巧，再进行比赛。  1．听讲解，积极参与练习与比赛。  2．游戏过程中主动观察合作同伴进步或成功时的情绪表现，学会相互关心，相互帮助，相互激励。  3.参与讲评，将观察到同伴的进步或成功时的情绪表现，告诉他并与之共享快乐。  1．四列横队站立，积极放松。  2．认真听讲 | | | **6**  16  14  **4** | **4×8拍**  **3**  **3**  **2**  **2**  **2**  **2**  **2**  **2** | **小**  **中**  **中**  **小** |
| **安全知识技能教育：**  在合理的场地上进行练习，牢记安全！ | | **练习密度预计** | **平均心率** | | **所需场地器材：**  小垫子10块 | | | | | |
| 35 % | 130 次/分 | |
| **课外锻炼作业：**  纵横叉 | | | **课后反思：** | | | | | | | |