|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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**1614**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：** |