**教 学 设 计** 技巧：直腿后滚翻（男生）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学校名称 | 天津市滨海新区塘沽第一职业中等专业学校 | | |
| 课例名称 | 技巧：直腿后滚翻（男生） | 教师姓名 | 刘新 |
| 学段学科 | 中职体育与健康 | 教材版本 | 高教版《体育与健康》 |
| 章节 | 第五章第二节 | 年级 | 职一 |
| 教学目标 | 1.认知目标：使学生建立直腿后滚翻的概念和体操意识，了解其锻炼价值，掌握其技术原理和应用。  2.技能目标：通过本次课的学练，使50%学生能在辅助器械的帮助下基本掌握动作技术练习方法及评价方法，50%的学生能够在教师的保护帮助下完成基本动作的练习。  3.情感目标：通过练习，培养学生团结协作、勇敢进取的优秀品质以及自主合作学习的意识。 | | |
| 教学重难点 | 教学重点：整个过程要保持直腿。  教学难点：髋角小，滚动圆滑。 | | |
| 学情分析 | 本次课的授课班级为本校职一14班男生，共40人。本教学班学生来自全国多个地区初中，体育的运动技能存在较大差异，学生总体身体素质，组织纪律性均较差，自我约束管理能力差，自我学习能力与普通高中学生存在较大差距，但职高学生好奇心重，模仿学习能力较为突出，活跃好动。本课跟上述学生情况，采用演示启发、引导提问、讲解示范、模仿等教学方法，以及各种针对性的练习方法，循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。 | | |
| 教学方法 | 本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。全课教学的内容及手段，以循序渐进、自主与合作的方式进行教学。 | | |
| 教学过程 | （一）开始环节（　2’　）  1、课堂常规  2、本课的教学内容目标及要求  （二）准备环节（　10’）  1.专项体操热身动作练习（5’）  头部运动  伸展运动  体侧运动  体转运动  腹背运动  踢腿运动  正压腿  侧压腿  2.专项辅助热身练习(5’)  坐撑举腿  直腿坐滚翻  （三）主体环节（　28’　）  一、学习直腿后滚翻技术  1.动作要领：上体前屈，胸贴近大腿，直腿后倒，两手在腿侧撑地触垫后立刻向后滚翻，当肩触垫时，两手在肩后迅速用力推垫翻成屈体立撑。  2.保护与帮助：两手扶练习者腰侧，帮助身体缓冲坐地。当练习者臀部翻离地两手肩上触地时，两手提拉髋部帮助推手和翻转。  组织：全班四人一组，每组一个体操垫，同时进行练习。  教法：  1.教师利用投影仪全班观看体操运动集锦以及完整直腿后滚翻动作，展示3D动作，激发学习兴趣，强调观看动作细节，提高学生的体操意识。（2’）  2.进行前滚翻与后滚翻的练习，每人练习一次。（2’）  3.教师讲解动作要领和保护与帮助方法，并示范动作1~2次。提示学生注意向后翻转的时机，加强安全教育。（3’）  4.利用跳绳作为辅助器械，让学生双脚并拢踩在跳绳上，双手握住跳绳的两端，然后用力拉住，提示学生后倒时保持直腿姿势，突出教学重点。每人五次练习。（5’）  5.用跳绳作为辅助器械，套在学生的颈部和膝关节处，提示学生滚翻时胸要贴近大腿，减小髋角，使滚动迅速圆滑，克服教学难点。每人五次练习。（5’）  6.采用斜坡助力的辅助方式，帮助体操素质较差的学生尝试完成滚翻的完整动作，获得成功体验。（2’）  7. 巡回指导学生练习，提出更高的练习要求，及时纠错并提出改进方法。  8.由小组长进行组员练习动作录像，首先进行各小组内组员的自主相互评价，教师汇总后通过大屏幕进行集体观看，进行各小组间相互评价，选出各组做直腿后滚翻动作最好的，进行全班的评价。(3’)  9.选出动作最佳的学生进行展示，由教师进行总结性评价。最后再组织3分钟晋级练习(3’)  10.附教材学习，进行跳绳游戏。单摇、双摇、编花（3’）  （四）身心调节（　5’）  1、在教师带领下学生拉伸肌肉，音乐意念放松，身心得到休息。  2、对本课进行小结，布置收回器材，师生再见.  **场地器材：**  室内篮球场一块、多媒体一套、3D动作捕捉设备一套、运动手环4条、跳绳41条、大体操垫11块，小体操垫41块  **预计教学效果：**  预计平均心率为：120--135次/分，  最高心率为140次/分  运动密度约为75%，  运动负荷为中等稍上。 | | |
| 教学反思 | 1.3D技术，辅助教学,激发兴趣，体现主体。  2.创新思路，手环监测，及时调整。  3.手机摄录，电脑投影对练习过程反馈评价，检验教学目标是否达到。  4.课堂系统严谨，顺利完成教学任务。 | | |