**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。 |