

教学设计

一、指导思想：

以“健康第一”为指导思想，在教学过程中坚持以学生为本，充分发挥教师的主导作用，通过学习脚内侧踢球技术要领，掌握正确的脚内侧踢球技术动作，培养学生终身体育意识。

二、教材分析：

技巧是三、四年级体操教学的主要教材内容之一，它内容丰富、形式多样、简易便行、实用性强、贴近生活，深受学生喜爱。技巧练习是人的基本活动，对于提高人们的生活和劳动的质量有积极作用，对发展学生灵敏、柔韧、协调等素质，增强肌肉力量以及时空感，提高平衡能力都有明显的作用；还能培养自信、勇敢、坚毅、顽强和克服困难的意志品质。技巧动作也是一些运动项目的辅助练习和自我保护方法，并为以后学习器械体操动作奠定基础。

三、教学重点、难点：

后倒快、团身紧、滚动圆滑；翻掌贴肩、快速推手。

四、学情分析：

四年级的孩子大脑发育正好处于内部结构和功能完善的关键期，生理和心理特点变化明显，是培养学习能力、情绪能力、意志能力和学习习惯的最佳时期。同时，四年级孩子开始从被动的学习主体向主动的学习主体转变，心理发生了明显的转变。

五、安全预案：

1、排除安全隐患，加强场地器材的清理、检查。2、尽可能预计将要出现的受伤情况（拉伤、扭伤、挫伤、骨折），告知学生做好预防措施，避免伤害事件发生。根据学生的体能状况和学习技术时是否能够胜任该堂课的练习密度、强度，避免动作变形出现踝关节扭伤、脚拇指挫伤、髌关节的拉伤、膝关节扭伤。3、当出现受伤情况时：轻伤教会学生如何正确处理，并正确对待。重伤通知班主任、学校、家长并迅速安排就近就医。

六、教学流程：

1、热身活动：慢跑热身，原地韧带拉伸，行进间的徒手操，学生充分活动身体的每个关节，为下面的学习做好准备。2、基本部分：学习后滚翻的技术要领；教师指引反复练习。3、结束部分：集合队伍，师生交谈，畅谈本节课的收获，收放器材。

七、教案

课题	技巧	年级	水平二（四年级）	人数	48	执教教师	张强
教学内容：后滚翻				课时：第二课时			
教学目标：1、运动参与：学生参与技巧运动学习和锻炼，体验技巧乐趣和成功。 2、运动技能：学习技巧运动知识，注重技巧游戏的学习和组织，掌握技巧运动技能和方法，增强学生安全意识和防范能力。 3、身体健康：塑造良好体形和身体姿态，全面发展体能与健康能力，提高适应自然环境的能力。 4、心理健康和社会适应：学会控制情绪的方法，形成合作意识和能力，具有良好的体育道德。							
教学重点	后倒快、团身紧、滚动圆滑						
教学难点	翻掌贴肩、快速推手						
课堂结构	教学内容	教师活动		学生活动		次数	时间
开始部分	课堂常规：	集合整队：师生到达地点、由体育委员迅速整队、报告人数。		1、体育委员整队，检查汇报人数 队形：快，静，齐		1	5

	<p>二、准备部分</p>	<p>同学们问好。</p> <p>3、教师宣布课的内容与要求，学生认真听记。</p> <p>4、检查服装：教师巡回检查学生服装是否符合体育课要求、学生自检将尖锐物品交予老师代为保管，下课时自行取回。</p> <p>5、安排见习生随堂听课。</p> <p>1、给随老师一起伴随音乐慢跑两圈；</p> <p>2、徒手操：</p> <p>1）、头部运动 4X8 拍</p> <p>2）、上肢运动 4X8 拍</p> <p>3）、腰腹运动 4X8 拍</p> <p>4）、下肢运动 4X8 拍</p> <p>5）、专项运动：颈部、腰腹部。</p>	<p>X X X X X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O O O O O</p> <p>★</p> <p>2、向老师问好</p> <p>3、听清楚课堂教学内容以及强调的要求。</p> <p>1、动作到位、有力。充分活动身体的各个部位，以免造成运动损伤。</p>		
<p>基本部分</p>	<p>技巧:后滚翻 动作要领:背向滚翻方向蹲撑,两脚提踵,上体略前倾,两手同时用力推垫,向后倒体团身滚动,同时迅速屈肘两手于肩上(手背尽量靠近肩脚,掌心向上指尖向后)使臀、腰、背、肩、颈、头依次着垫,当肩部着垫时,用力推垫翻转成蹲撑,站立。</p> <p>要点:后倒时双手翻掌于肩上;</p>	<p>1、教师讲解动作要点并做示范。</p> <p>2、组织学生进行分组练习</p> <p>3、教师巡视,适时做出示范,对学生不正确的及时纠正。</p> 	<p>1、认真学习后滚翻的相关动作要点。</p> <p>2、知识点不明白的及时质询。</p> <p>3、两人一组进行保护与帮助。</p> 	<p>1</p>	<p>27- —— 30</p>

	滚翻时团身紧，翻臀推垫及时、有力。 重点：后倒快团身紧，滚动圆滑 难点：翻掌贴肩，快速推手				
结束部分	集体放松。 教师讲解障碍跑在生活中的作用。 回收器材。	师生道别。 自评、互评、总结	放松学生心身。了解后滚翻在生活中的作用。	1	5 — —8
心率变化曲线图： 			练习密度：45%左右 最高心率：140 次/分		
教学器材	体操垫 12 张				
教学反思					