前滚翻

——启慧班体育第七教时教学设计

闵行区启音学校 戴意芳

**一、教学任务分析**

**1.学情分析**

启慧班有2个学生

韩\*\*和冯\*\*是两位特殊的学生，他们都面临多重残疾，包括重度听力障碍和智力低于同龄人。他们的特点和需求各不相同，需要我们用不同的方式来引导他们。

韩\*\*；身体协调性和灵活性比较好，这对于前滚翻来说是一个很大的优势。但是，他的学习态度不够积极，我们需要设计一些趣味性高的活动，让他在玩中学习。比如，我们设计一些游戏，让他在完成前滚翻后可以得到奖励，这样可以激发他的学习动力。

冯\*\*：由于他身体协作性较差，我们可以将前滚翻的动作分解成几个步骤，一步一步地教，让他有足够的时间去理解和掌握每一个步骤。在教学过程中，我们需要密切关注小白的学习情况，及时发现他在动作中的问题，给予个别指导和帮助。

**2.教材分析**

前滚翻是体操技巧的基础动作，要求学生团身抱膝，以手、头、后背、臀、脚依次着地，完成一个圆滑的翻滚。 前滚翻的动作质量的高低，主要取决于团身抱膝的程度，手的支撑力量，头的低放位置，以及翻滚的速度和平衡。

前滚翻与生活实际相关性不大，练习的形式较为枯燥，但前滚翻是一种自我保护的方法，一种应急节能能力，可以在摔倒或跌落时减少受伤的可能。 因此，教学时应创设相关的情境，让学生学以致用，收到事半功倍的效果。

**二、教学目标（体现分层）**

1. 学习前滚翻技术动作，了解体操技巧中前滚翻的重要到位以及技术动作要领。

韩\*\*：通过观看视频和老师的示范，掌握前滚翻的技术动作，并能熟练地完成前滚翻。

冯\*\*：在老师和同学的帮助下，理解并模仿前滚翻的基本动作，并能尝试进行前滚翻，体验到动作的快感和挑战性。

1. 培养学生的柔韧性、协调性、平衡感和勇气，增强学生的身体素质和自信心。

韩\*\*：通过前滚翻的练习，提高身体的柔韧性和协调性，增强身体的力量和平衡感。

冯\*\*：通过前滚翻的练习，锻炼身体的柔韧性和协调性，培养身体的力量和平衡感，为学习更多的体操技巧增加自信和兴趣。

1. 掌握前滚翻技术动作与保护与帮助的基本方法。

韩\*\*：学习如何在前滚翻时保护自己，避免受伤，以及如何在前滚翻时帮助和保护同学，增进团队合作和友谊。

冯\*\*：在老师和同学的帮助下，学习并尝试安全地进行前滚翻，以及如何在前滚翻时接受和感谢同学的帮助和保护，增进团队合作和友谊。

**三、教学重难点**

重点：蹬地、支撑、团身紧

难点：枕骨、肩、背、臀依次触垫滚动

**四、教学过程**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学过程** | **教学活动** | **设计意图** |
| **环节一导入** | 1. 先让学生在教室里观看小刺猬等小动物逃生的视频，以及人们遇到危险时翻滚逃生的视频。 2. 观看前滚翻的视频，简单的了解本节课学习的动作要求。 3. 到操场上，带学生做一些关节活动和柔韧性练习，为前滚翻的学习做好准备。   准备活动  慢跑。教师带队领跑控制好节奏。  徒手操。  ①脚踝运动；②屈膝运动；③体转运动；④腹背运动。 | 利用视频，调动学生的积极性，为本节课的学习打下基础。  热热身，帮助学生激活全身，增强身体的柔韧性和协调性，有利于全课教学的任务能够更好地完成 |
| **环节二 教学新知** | 1. 学生尝试滚动，探索滚动技巧   让学生模仿小动物滚动，想想怎样做更容易滚动。   1. 教师在体操垫做示范动作，并讲解分解动作：原地蹲撑，屈臂，低头练习。 2. 辅助性练习：学生仰卧团身前后滚动4次,   要领：团身紧、手抱小腿前后滚动。   1. 低头夹白纸，在帮助和保护下做前滚翻3次 2. 在帮助和保护下做完整的前滚翻练习 3次 3. 各自练习，找出做的好同学，进行表扬 | 让学生在自主感知的基础上加深对关键动作的理解  学生能够直观的看清楚老师的动作，并知道前滚翻开始的动作。  是学生练习找到前滚翻的惯性动作  低头夹白纸是为了学生更好的做到低头含胸这一动作难点。  教师给给予适当的帮助与保护使学生克服心理障碍更好的完成前滚翻动作 |
| **环节三 游戏巩固** | 游戏规则：站在垫子一侧，第一名同学握有一枚智慧宝石贴，通过滚翻能力，把智慧宝石贴传递到下一个同学，直到最后一名拿到为完成。 | 这个游戏的设计，既能让学生在轻松愉快的环境中学习前滚翻的技巧，也能培养他们的团队协作能力。 |
| **结束** | 做一些简单的拉伸运动  头部、颈部、腰部、四肢等部位的轻柔旋转、伸展、弯曲等，以缓解肌肉的紧张和疲劳。 |  |

**五、板书设计**