# 《前滚翻》说课稿

各位老师好，我今天的说课内容为小学水平二的体操技巧动作——前滚翻。我本次说课内容有指导思想、教材分析、学情分析、教学方法等说课环节。下面我从指导思想开始说起。

一、指导思想

根据《体育与健康课程标准》理念，结合水平二学生的身心特点，以“健康第一”为指导思想，通过多种手段和方法激发学生积极参与体育活动的兴趣，充分发挥学生的主体作用，使学生充分感受体育运动的快乐;在体育活动中培养学生自主探讨、互相合作和克服困难的能力，使学生真正成为学习的主人，为学生的健康成长打下良好的基础，从而树立终身体育的意识。

二、教材分析

前滚翻动作是体操基本项目之一，也是自我保护的一种方法，通过练习可以发展学生柔韧、灵敏、协调等身体素质。前滚翻是在学习水平二动作基础上，掌握好前滚翻动作为继续学习鱼跃前滚翻动作奠定基础。通过前滚翻动作的学习，培养学生坚强，不畏困难，奋勇向前的心理品质。

三、学情分析

本节课的教学对象为水平二的学生，学生其注意的集中性和稳定性较差，在观察时往往也只注意事物较突出的特征，缺乏顺序性。独立意识也开始增强，已经不满足于单纯地听老师的话，希望能够自主思考的空间。其神经系统发展较快，兴奋和抑制的机能有所增强，控制和调节自己行为的能力提高较明显，对运动技术的学习开始提高细节要求。

四、教学目标

通过对教材和学情的分析我将制定如下的教学目标：

1、知识与技能目标：学习前滚翻技术动作与保护与帮助，90%的学生能够掌握前滚翻动作

2、过程与方法目标:通过分组练习和自主练习等方法，发展学生的协调性和柔韧性等身 体素质，提高自我保护能力

3、情感态度价值观目标：培养学生勇敢坚强、吃苦耐劳的意识，提高学生团队协作能力

五、教学重难点

教学目标已经确定，教学的重难点就是明确了;

1、教学重点：掌握蹲撑、蹬地的经头颈背臀依次着垫的动作要领

2、教学难点：蹬撑与蹬地的结合、滚动圆滑成直线

六、教学方法

根据本节课程内容和学生的实际情况，为了更好地调动学生的积极性，充分发挥学生的主体作用。本节课主要采用的教学方法：

1.讲解示范法：桶简练的语言，使学生获得正确的动作概念;优美顺畅的动作使学生对所学的内容有一定的表象理解，便于学生的模仿。

2.合作学习：学生进行分组练习，相互学习、相互纠正。

3.运动游戏竞赛：通过游戏比赛的方法，使学生加深对前滚翻动作的认识，培养良好的体育风格

七、教学过程

根据事物的规律和人体的生理机能变化的规律将本节课分为四个部分：开始部分、准备部分、基础部分、结束部分

(一)、开始部分：安排2分钟。

首先进行课堂常规，教师整队集合，进行师生问好。教师宣布课的内容、目标以及课堂纪律;安排见习生。这样便于学生对本节的内容有一定的了解。

在导入我将采用提问导入：刺猬遇到危险后，会怎么样。我们今天也向刺猬一样在摔跤后也将身体滚动成团。

组织教法：将学生分为四列横队

意图：通过学生的好奇心，激发学生的思维以及学习兴趣

(二)、准备部分：安排8分钟。

针对这节课的特点，我采用慢跑+徒手操两种。

1、慢跑热身一圈，教师带领学生绕体操馆慢跑。这样是学生快速进入上课的状态中并适应本节课。

组织教法：学生分成两列纵队，围绕操场的外圈跑步

2、徒手操：(4×8拍)教师领做并口令引导学生进行热身，使学生的全身关节肌肉进行拉伸，避免上课时受伤。

组织教法：学生四列横队，成广播操队形站立

(三)、基础部分：安排25分钟

1、前滚翻的技术动作

(1)讲解与示范

①教师完整示范，学生观察教师的依次着垫的部位。学生回答。

②讲解技术动作：有蹲撑开始，两手体前撑垫，两脚向后下蹬地，退蹬直，同时提臀、低头，使头后部在两手支撑点前着垫，接着颈、肩、背、腰、臀依次触垫向前滚，当滚到背腰部时，屈膝团身，两手迅速抱小腿中部，上体迅速紧跟大腿向前滚动成蹲得姿势。重点是两腿迅速蹬直，难点团身。

保护与帮助：保护者跪于练习者的侧前方，当练习者的头部将要着垫时，一手托颌，一手顺势推其背部前送成蹲。

教学意图：通过一问一答的方式，学生明确动作要领，培养学生的观察能力和思考力。初步建立动作表象。

(2)辅助练习

①蹲撑与蹬地协调练习，教师口令引导学生手脚同时发力

②抱团仰卧滚动练习，让身体部位依次接触垫子

组织教法：四列横队站立，分成两边，面对面站立，便于学生直观的观察教师的示范动作。

教学意图：通过辅助练习，学生更加清楚动作技术要领并且合理的运用

(3)分组练习

将学生分为四个小组进行练习，同伴相互帮助，教师巡视并纠正学生的错误

组织教法：分为四个小组，每一组一块垫子，依次进行练习，每一组一个学生站在一旁保护

(4)展示

每一组推选1-2名同学同学进行展示，学生和教师对其进行点评

组织教法：站成四列横队，分成两边，面对面站立，展示的同学在中间进行展示

2、游戏：障碍接力赛

规则：将学生分为四组，每一组有一个垫子和一个标志物，每一组的第一位同学跑到垫子处进行前滚翻，再绕过标志物往回跑与下一位同学击掌，依次进行，最先完成的小组为胜利。

教学意图：这既是对上课所学内容的检验，也可以培养学生的团队意识

(四)、结束部分：安排5分钟

1、放松活动：组织学生进行放松，教师用引导词引导学生进行放松。这样可以缓解身体压力，避免第二天的肌肉酸痛。

2、课堂小结：对本节进行总结，与学生进行交流，了解学生的掌握情况，及时点评、指出优点和缺点

3、下课，归还器材

(五)、预计心率、练习密度： 预计练习心率为120-130次/分钟，练习密35%

(六)、场地器材:体操馆、垫子(4块)、标志物(4个)