

综合性评价

表 5-2-2 基本体操学练综合性评价

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
基本体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知道基本部位操的动作名称和一些动作术语</li> <li>○知道跳绳的动作方法和要领，懂得跳绳的锻炼方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○掌握基本部位操的动作方法，身体姿态正确。动作协调，节奏准确，动作幅度大且有力</li> <li>○掌握跳绳的动作技能，能够用跳绳来发展自己的体能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○积极参与，态度认真，自我表现力强，具有创新意识</li> <li>○与同学配合协调，相互鼓励与帮助，锻炼效果好</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价</li> <li>○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价</li> <li>○采用师评、自评、互评的方法，对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价</li> <li>○建议评价的权重划分中，知识占 20%、运动能力占 60%、态度占 20%</li> </ul>

### 第三节 技巧

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。技巧练习是人体的基本活动，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。



## 一、教学目标

1. 学习掌握各种前滚翻、多种后滚翻动作方法和肩肘倒立及简单组合动作，能使用术语描述已学动作，说出同类动作的不同变化。
2. 发展腰腹、上肢力量以及灵敏、协调和平衡能力。
3. 体验运动乐趣，增强安全意识和能力，学会同伴间的保护与帮助方法，培养自信、勇敢、坚毅和克服困难的良好品质。



## 二、教材分析

### （一）教材内容价值

技巧能够帮助学生发展协调能力，增强肌肉力量及关节、韧带的柔韧性，提高学生前庭器官功能，促进身体平衡能力的发展，同时也能够促进学生身体姿态的发展。

### （二）教材内容设计构想

根据三、四年级学生的年龄、生理和心理特点，技巧教材除了安排以学习前、后滚翻及其组合的动作外，又选编了跪跳起、肩肘倒立的内容，同时还安排了相关的发展滚翻能力的练习和游戏。这些动作，简单，趣味性强，负荷不大，适合该学段学生学习与锻炼。



## 三、教学内容与教学建议

表 5-3-1 技巧教学内容安排建议

项目	教学内容
技巧	1. 前滚翻☆ 2. 跪跳起◇ 3. 后滚翻☆ 4. 肩肘倒立◎ 5. 滚翻组合动作◇ 6. 发展前、后滚翻能力的练习与游戏※

注：☆掌握 ◇基本掌握 ◎了解 ※选择



## （一）前滚翻

### 【动作方法】

直立，蹲撑，两手与肩同宽体前撑垫，两脚蹬地（腿蹬直），重心前移，使头后、肩、背、腰、臀依次着垫，当滚至背部着垫时，迅速屈膝收腿，两手抱小腿，团身向前滚动成蹲立（图5-3-1）。

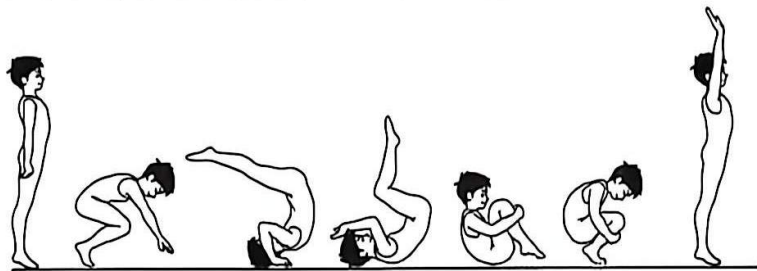


图 5-3-1

### 【动作要点】

支撑、蹬伸、低头、提臀、团身。

### 【教学重点】

两脚蹬伸，滚动圆滑。

### 【教学难点】

两腿蹬直，收腿团身时机。

### 【教学建议】

- 教师通过讲解、示范、图片或多媒体视频演示，使学生建立正确的动作概念。
- 采用模仿体验和动作要领归纳等多种教法、学法相结合诱导学生进行练习，激发学生的练习兴趣，活跃课堂气氛。
- 遵循循序渐进的原则，如先进行集体的支撑、蹬伸、提臀、低头模仿练习，以及采用多层高垫的支撑、蹬伸前翻动作，体验两腿蹬伸和低头团身的要领，再进行各种发展前滚翻能力的练习与游戏，以提高前滚翻的动作技能。
- 教学前，应做好相关部位的热身活动，特别要加强头、颈、肩部位和上肢关节的活动，以养成学生做准备活动的习惯，防止伤害事故的发生。
- 教学中，引导学生将前滚翻联系生活实际，启发学生的想象与创新活动。



## 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
滚动不圆滑，未低头或臀部提得过高	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体验前后滚动时后脑着垫</li> <li>○帮助者协助进行低头合胸练习</li> <li>○保持手与脚的适当距离，原地做两手撑垫的蹲撑动作</li> </ul>
蹬地腿屈膝，滚动团身不紧	<ul style="list-style-type: none"> <li>○两手撑垫的蹬地练习，体验双脚蹬地伸直的感觉</li> <li>○利用高垫做撑垫、蹬伸以及滚动动作，建立两腿充分蹬直的动作概念</li> <li>○垫上做双手抱小腿，低头合胸，团身前后滚动练习</li> </ul>

## (二) 后滚翻

### 【动作方法】

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（手背尽量靠近肩胛，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（图5-3-2）。



图 5-3-2

### 【动作要点】

后倒时双手翻掌于肩上；滚翻时团身紧，翻臀推垫及时、有力。

### 【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。

### 【教学建议】

○为了让学生体会翻掌推手动作，可采用原地站立反复体验屈臂夹肘推手练习。





- 连续做前后滚动的练习，并逐渐加大滚动幅度。
- 两手于肩上，反复做向后滚动手掌触垫的练习（也可由蹲立开始）。
- 利用 $10^{\circ}\sim 15^{\circ}$ 的斜坡（垫子下放跳箱起跳板），从高处向低处做后滚翻。
- 两人一组，在保护帮助下练习，并相互交流，提出改进意见。

### 【保护与帮助】

保护者单膝跪在练习者侧后方，当练习者滚翻至肩部着垫时，一手提肩，另一手提推臀部助其翻转。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
后倒时两手位置及手型不对	徒手练习；体验做后倒滚动两手贴肩的练习或两人合作，相互纠正手型及放置的位置
团身不紧	提示后倒时臀部靠近脚跟坐垫，反复做较大幅度前后滚动练习，利用标志物夹于腹部做滚动
推手不用力，抬头不及时	体会后滚翻双手的正确位置，教师及时提示“推手”“抬头”

### （三）发展前滚翻能力的练习与游戏

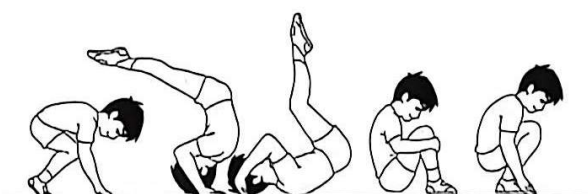


图 5-3-3 蹲撑前滚翻

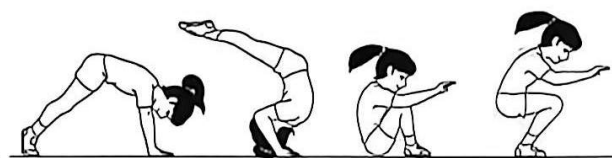


图 5-3-4 俯撑前滚翻

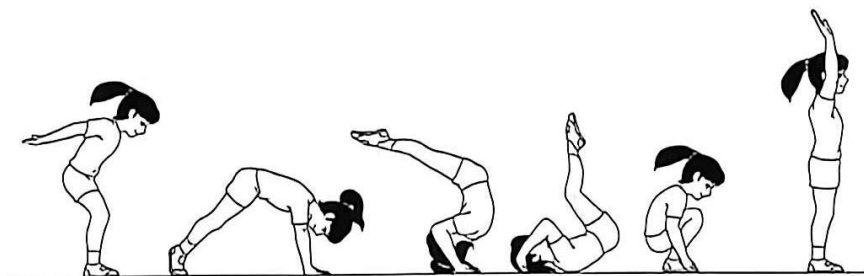


图 5-3-5 远撑前滚翻



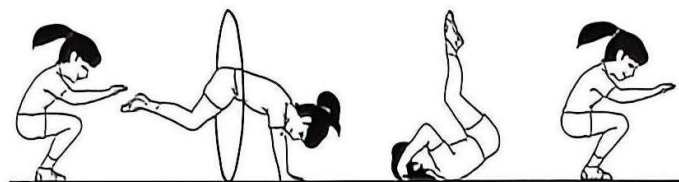


图 5-3-6 钻圈前滚翻

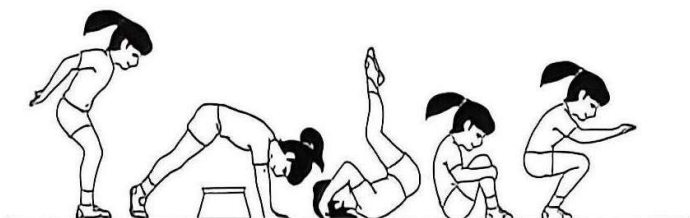


图 5-3-7 越过低障碍前滚翻

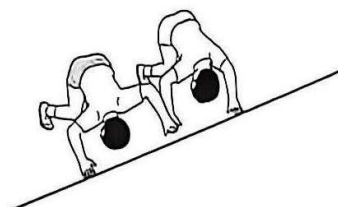


图 5-3-8 双人前滚翻

#### (四) 发展后滚翻能力的练习与游戏



图 5-3-9 斜坡后滚翻



图 5-3-10 两膝夹物后滚翻



图 5-3-11 连续后滚翻

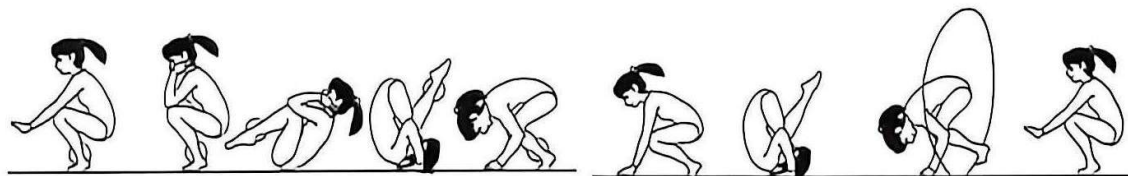


图 5-3-12 脚夹沙包(小球)后滚翻

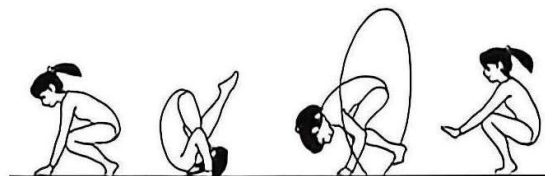


图 5-3-13 后滚翻钻圈



## （五）跪跳起

### 【动作方法】

跪立，两臂胸前屈臂，向下后摆，臀后坐，上体前倾；接着两臂迅速向前上方摆至斜上举时制动，同时展髋、提腰，脚背和小腿用力压垫，使身体向前上腾起，迅速提膝、收腿成蹲立，直立（图5-3-14）。

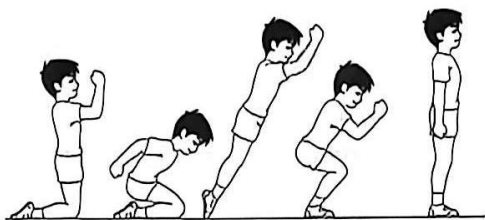


图5-3-14

### 【动作要点】

摆臂制动与脚面、小腿压垫、提腰动作的配合，收腿迅速。

### 【教学重点】

摆臂制动要提腰，压垫提膝收腿快。

### 【教学难点】

摆臂制动与压脚背的配合。

### 【教学建议】

- 跪立在垫子上，连续做向前跪跳行进；做摆臂弹性屈伸练习；或手扶同伴的手，做摆臂、压小腿及脚背，提膝成蹲立。
- 两人一组，面对面站立，手相握，一人做跪跳起，一人拉手向上提起，帮助完成动作。
- 跪在20—30厘米高的垫子上做向前跪跳下，逐步降低垫子高度过渡到平垫上练习跪跳起。
- 对完成动作较好的学生，可提高动作难度。如做连续跪跳起和前、后滚翻成跪撑接跪跳起等。也可以让学生自行创编一些简单的动作组合，进行练习。
- 分组或小组内进行简单组合比赛，并发动学生互帮互学，共同提高，激发学练兴趣，培养竞争、合作和集体观念。

### 【保护与帮助】

保帮者站在练习者身后，顺势用两手托其腋下帮助跳起（图5-3-15）。



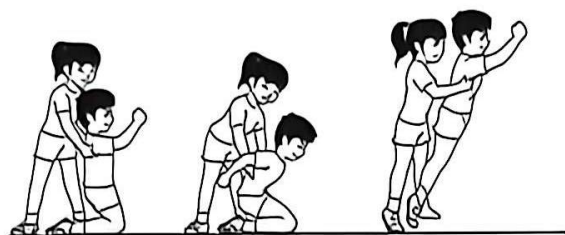


图 5-3-15

#### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
摆臂抬体动作不协调	跪立垫上，反复练习摆臂抬体动作
摆臂与压垫配合不协调	<ul style="list-style-type: none"> <li>○原地或连续向前做跪跳行进练习</li> <li>○手扶器械，提腿跳起</li> </ul>

### (六) 肩肘倒立

#### 【动作方法】

两腿伸直并腿坐垫，上体前屈，胸部靠近大腿，两手触脚面，接着后倒，收腹举腿压臂，当脚尖至头上方时，两臂在体侧用力下压，向上伸腿展髋，同时两臂屈肘，两手撑于腰背的两侧(肘内夹)，成肘、头和肩支撑的倒立姿势(图 5-3-16)。

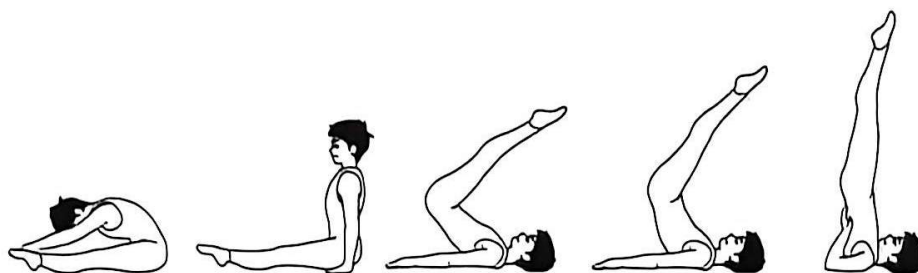


图 5-3-16

#### 【动作要点】

向后滚动收腹举腿，两臂体侧用力压垫，向上伸腿、伸髋，两手撑于腰背。

#### 【教学重点】

伸髋立腰，两手撑腰背，脚面绷直。

