

## 人教版《体育与健康》水平二 第五章体操类活动

## 第三节 技巧《肩肘倒立》作业设计



## 【教材分析】

《肩肘倒立》是选自人教版全日制九年义务教育小学《体育与健康》水平二教材中四年级体操项目教学内容。肩肘倒立是在以前各种滚动、滚翻基础上进行的静力性为主的练习，是进一步发展学生腰腹肌力量、身体协调、平衡能力和对空间的感知能力和自控能力的延伸，并在此基础上培养学生的相互协作意识、审美能力、积极乐观向上的进取精神，陶冶其情操。整个肩肘倒立单元采用游戏闯关的方式进行作业安排，让学生不断挑战完成任务，极大调动学生积极参与性，从而提高学生的学练自主性和合作能力。

## 【单元教学内容与练习安排】

第一次课：翻臀、立腰		
任务与要求	学习重难点	作业安排
<p><b>第一关：翻臀、立腰</b> 学习翻臀手臂压垫的动作，掌握撑腰背的方法。 <b>要求：</b> 手臂压垫翻臀立腰。</p>	<p><b>重点：</b>翻臀，两手撑腰背 <b>难点：</b>撑腰夹肘</p>	<p>1. 垫上做翻滚练习及夹肘撑腰背练习</p>  <p>翻臀</p>

## 第二次课：屈腿肩肘倒立

## 第二关：屈腿肩肘倒立

学习从屈腿到直腿的肩肘倒立动作，80%以上的学生在保护与帮助下完成肩肘倒立动作。

## 要求：

形成肘、头和肩支撑的倒立姿势。

**重点：**肩、肘和头三部位能着垫支撑，上体与地面成直角。

**难点：**夹肘立腰，翻臀，挺髌充分。

- 1.学会保护与帮助的方法
- 2.保护与帮助下完成屈腿肩肘倒立
- 3.尝试直腿肩肘倒立



## 第三次课：肩肘倒立

## 第三关：肩肘倒立

学生掌握肩肘倒立动作要领，85%以上学生能够独立完成肩肘倒立。

## 要求：

用力立腰，伸展

**重点：**双手撑腰夹肘，伸髌、立腰、腿蹬直。

**难点：**夹肘、伸髌、绷脚尖。

- 1.夹肘撑背练习；
- 2.肩肘倒立举腿伸髌，脚尖触标志物练习；
- 3.完成肩肘倒立；



## 第四次课：测评

## 测评：肩肘倒立

完善动作技能，体验完整的肩肘倒立动作；完成测评。

## 要求：

85%以上同学达到良好成绩。

**重点：**肩肘倒立夹肘撑后背与紧身立腰，脚面绷直。

**难点：**身体重心控制于支撑面，肩肘倒立动作连贯。

- 1.保护与帮助完成肩肘倒立动作；
- 2.自我完成检测任务。



**【单元学习目标】**

体验技能，强基为本 (运动能力)	通过教师的分层教学，学生尝试性练习及自主探究中掌握肩肘倒立的动作技能及练习方法，练习中上肢力量、灵敏、协调及腰腹力量等综合素质得到发展。
思维定性，认知为真 (健康行为)	学生理解并说出肩肘倒立的技术要点，建立正确的参与练习的意识，保持良好的学习心态，养成有效的练习行为。
培养习惯，提升素养 (体育品德)	增强学生的自信心，培养学生自主、探究、合作的学习能力，体验合作探究和在学习中学会成功的喜悦。

**【单元作业目标】**

快乐学习	注重联系学生生活，结合学生的生活实际，设计趣味性强、难度适中的作业，使他们感受体育运动源于生活，激发学习的兴趣。
合作学习	关注基础性、递进性、探究性作业，让学生在练习中不断强化技能，与同伴及家人保护与帮助学习中获得技能，体验学习合作过程，培养合作能力。
创造学习	重视学生实践能力，设计开放性、实践性作业，让学生在玩中学，做中思，培养创新能力和解决问题的能力。
差异学习	尊重个性差异，作业设计要有层次性，评价方式多样化，让每个学生肩肘倒立技能学习中都得到不同程度的发展。

**【整体设计思路】**

基于素质发展	基于学生身体素质发展，课堂上练习以学生为主，增加学生参与运动的时间和密度，提高学生主动性。
基于智慧课堂	基于智慧课堂，设计课前微课，课中闯关作业以及课后专项练习，让学生对动作技能建立完整思维定势。
基于核心素养	基于核心素养，整个技能学习体现轻松、愉快、趣味教学氛围，发展学生的体育素养。
基于课程结构	基于课程结构，安排了 3 个课时作业和 1 个课时检测。课后作业每课时不超过 15 分钟，单元作业练习控制在 1 小时以内。

## 【作业评价设计】

作业评价注重多元多向评价：有星级评价，又有等级评价和综合评价；有学生自评、小组互评、教师总评也有家长评价。让学生通过这样的评价，及时纠正自己错误，指出别人错误，正确评价自己与他人，尤其重视他人练习成果，捕捉学生练习亮点，真正培养学生主动探索的主体意识。

### 学习效果评价表

姓名：  
教学内容：肩肘倒立


班级：


上课日期：

评价主体	评价内容	星级评价										
学生自评	练习态度	非常棒！ 										
	课上收获	较好！ 										
	技能掌握	仍需努力！ 										
	互帮互助											
同伴互评	课堂上参与的程度	非常棒！ 										
	课堂上的总体表现	较好！ 仍需努力！										
家长评价	练习态度	非常棒！ 										
	完成效果	较好！ 										
	互动积极	仍需努力！ 										
教师评价	星级评价	根据练习难度系数，按完成质量来评价星级。										
	文字评述	教师根据综合评价用简短的文字述评。										
星级总数		<table border="1"> <thead> <tr> <th>等级</th> <th>优秀</th> <th>良好</th> <th>合格</th> <th>有待提高</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>星级</td> <td>10</td> <td>8—9</td> <td>6—7</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	等级	优秀	良好	合格	有待提高	星级	10	8—9	6—7	6
等级	优秀	良好	合格	有待提高								
星级	10	8—9	6—7	6								

评价标准：

10 颗星  以上优秀！

8—9 颗星  良好！

6—7 颗星  合格！

6 颗星  以下有待提高！

## 【课时愿景】

2021 年 12 月芜湖市繁昌区成为学校体育联盟实验区，技巧类技术动作《肩肘倒立》是学校大课间素质操的一项内容，通过课上技术动作的学习兼顾家庭作业的布置，学生有法可练，家长有能可帮，学校有效可实，让全校学生在最快速度掌握《肩肘倒立》技术动作。

## 【课时作业】

### 1. 课前



课前微课，预习新知

#### 微课链接

**设计意图：**根据本节课的教学内容制作微课，让学生课前了解《肩肘倒立》的动作方法，为课上技能的学习打下一定基础。

### 2. 课中

动作技能闯三关：



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/646101042155010133>

