

前滚翻

各位评委老师：

大家好，我是小学体育组的 2 号考生，今天我抽到的试讲题目是“前滚翻”下面开始我的试讲。

同学们，集合了，上课，立正——向右看齐，向前看，各排依次报数，同学们好，今天同学们的精神状态都很饱满，衣着很整齐。（身份过渡语）

接下来我们来进行热身活动，同学们以我为中心手拉手围成圆圈。（伸直右臂）好，把手放下来，集体都有，向右转。当音乐一响的时候，我们就随着音乐做后踢腿跑，把双手放到你的屁股上面，尽量把脚后跟踢到你的手上来。好，开始。五，六，七，走。（做上述动作）一，二，三，四，五，六，七，停。

好，相信同学们都微微出了汗，是吗？好，现在原地站定。现在请同学们到这边来找位子，我们来压压腿。好，来，都找到位子了吗？好，第一个是正压腿。（示范动作）把你们的脚都放上去，把手举起来，跟着音乐，四拍下去，四拍上来。预备，起。一，二，三，四，五，六，七，八。二，二，三，四，五，六，七，停。侧压腿，好，把脚放上去，上身挺拔注意了，再来，跟随音乐啊。五，六，七，走。一，二，三，四，五，六，七，八，停。好，相信同学们的韧带都已经拉开来了。好，现在两队站立。以这位同学为基准，以体操队形，前后左右散开来。我们来进行定型联系，好，前后脚站立，脚跟后扩，来。（示范动作）手指拿起来，注意了，一分钟啊。肩关节下沉，头部尽量往上顶，脚往下踩，好，挺胸收腹，来，一分钟。嗯，很好，往上顶，很挺拔。来，快，定住你的脚。手臂，手臂不能掉了，拿起来，要有力。嗯，同学们都做得很好啊，好，停。

在学习新内容前，我先问下大家一个问题，““同学们，你们知道西瓜和香蕉那个滚的更快啊？为什么可以赢香蕉呢？”那个穿紫色衣服的小朋友说，因为西瓜是圆的。还有知道的同学没，有同学说，因为香蕉长的丑。恩，刚刚几位同学说的都非常好，那我们今天就来探究下为什么西瓜可以赢香蕉。

第一第二排向前三步走，向后转，先看老师示范一遍动作，好，前两排向前三步走。先集体练习分组自己体会一次前滚翻哈，我们现在先分组，4 人一组，1-4 报数，1-4 为一组，开始到自己的区域去，开始练习，好，集合，刚刚同学体验了一次前滚翻，是不是没那么容易滚动啊，下面听老师讲解下前滚翻的动作要领，一蹲、二撑、三低头、团身滚翻像圆球，一次从脑、颈、背一次着垫，在稳定的站起来。按照之前的分组每人练习 5 次，在练习的同

学同时的时候同伴要相互帮助，蹲在一侧帮助自己的同伴，好，开始练习。前滚时要注意双手抱膝，知道吗，恩，很好。帮助的时候站在侧前方保护哦，对。记得滚动时要含胸。停下，集合，同学们，刚刚我看了大家练习，有几个问题需要注意的哦，我们说西瓜能赢是因为它圆，我们在做练习时也要注意，前滚翻也要圆，才能滚的好，滚动时要注意双手抱膝，含胸，低头。在练习三次，开始。好，集合，下面老师为了检验下同学们到底能有多圆我们来玩个游戏，游戏名称叫做，“西瓜比赛”我们先在组内进行比一比谁能像西瓜那样圆，看哪位同学做的好然后在派代表出来与其他组进行比较，知道吧，恩，开始比赛。不错哦，好厉害啊，做的很好。游戏结束，第三组获胜，鼓掌。大家都给自己奖励下。集合，下面跟着音乐做下啦啦操放松，成体操队形散开，开始。集合，不错，很好啊，好，我问下大家，今天学习了前滚翻，哪位同学知道他的动作要领，第一排排头说双手要抱膝，恩，还有补充的吗，最后一排第三个小朋友说要低头，含胸。恩，不错，都说的很好，今天我们学的前滚翻动作要领以上几位同学说的都非常好，大家要记住今天学的动作要领。今天的课就上到这里，记得还器材，同学们再见！