**学习《体育知识——单杠》指南**

**一、学习目标：**

1.学生通过了解单杠的发展历程、竞技体操中的单杠以及生活中的单杠运动，提高对单杠运动的兴趣，能够自觉地选择适合自己的单杠动作进行练习。

2. 学会欣赏单杠项目比赛。

**二、学习步骤：**

**活动1：**观看视频来了解单杠的发展历程和基本知识。

**活动2：**观看视频了解新老奥运会中单杠项目比赛的区别

**活动3：**认识中国体操名人——李宁、邹凯，并观看奥运冠军邹凯的比赛视频，了解一些基本的体操规则和知识。

**活动4：**通过视频认识生活中各种各样的单杠运动，提高对单杠运动的认识。

**活动5：**观看视频，了解适合小学生锻炼的单杠动作以及每个动作练习的目的和意义。

**三、上课要求及注意事项：**

1.观看视频过程中注意暂停并进行眼部休息；

2.遇到不懂的问题或者新的知识点应该立即暂停视频并上网查阅资料；

3.课后练习要在有保护的情况下进行。