**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第一周课程**

**基本体操：踏板操**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.基本体操是行之有效、易于开展的一项活动，踏板操属于体操中轻器械体操的一种，是在三四年级学习的基础上，作为五六年级的重点学练内容之一。通过本课学练，可以掌握踏板操的基本动作并完成配乐练习。同时能够促进良好体态的形成，重点发展身体的协调性、提升节奏感、韵律感以及表现力，培养朝气蓬勃的精神面貌，增强自我表现力。

2.踏板操的学练，通常会进行4-5次课。分别从步伐、手臂、组合以及拓展：创、改编等几个部分进行。整套动作的学习，每小节都需结合每节操的重难点，进行有针对性的模仿练习。建议：初次学习，应先进行步伐学习，掌握熟练之后，再进行配合的跟练。对于有一定基础的学生，可以尝试挑战创、改编个别动作，形成新的踏板操组合，最终进行完整动作的学习。

**二、学习步骤**

1.活动1：了解踏板操的相关知识

踏板操属于基本体操中的轻器械体操，起源于美国，是把体能测试中的台阶实验与健美操中的步伐相结合而产生的运动项目。而健美操，属于体操的一个分支。踏板器材，市面上常见两种：健身踏板与竞技踏板。

2.活动2：共同进行准备活动，跟随视频进行热身，并模仿、学习常用步伐。

3.活动3：跟随视频教师示范，分布进行练习。

（1）观看完整动作，熟悉音乐。

（2）分5小节进行学习：每小节均分为：整体模仿、重点讲解、步伐跟练、以及慢速跟练4个部分。

自主熟悉：

①基本步伐：踏步上下板、上板膝腿、点板。

②基本手型：拳、并掌、开掌、花掌。

第1小节：通过视频，重点学练步伐：上板开合跳、侧并步跳。并进行跟练，可以尝试改编前2/8的准备造型动作。

第2小节：通过视频，重点学练步伐：V字步上下板。通过视频中的示范讲解，完成V字步上下板转体的动作。

第3小节：通过视频，重点学练步伐：上板弹踢腿、走板弹踢腿。通过视频中的示范讲解，完成在上板基础上的两种不同弹踢动作，本段建议配合手臂一同学习。

第4小节：通过视频，根据热身时练习的各类步伐，直接进行慢速跟练，提升身体协调性，并尝试同类步伐搭配不同手型的变化。

第5小节：通过视频，重点学练步伐：上板侧点。通过视频中的讲解示范，重点学练上板连续侧点动作，体会重心变化。

4.活动4：共同进行匀速配乐练习，不熟悉的位置，可停下进行反复练习与观看。

5活动5：共同进行配乐放松，充分拉伸肌肉与关节，促进身体机能快速回复。。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：

（1）着装：运动鞋、运动服。

（2）确保活动区域安全、空旷、平整。

（3）充分热身，防止运动过程中受伤。

（4）检查器械是否完好。

2.课上活动：主动热身，并且认真观看视频，进行练习，动作伸展到位。

3.课后活动：结束练习后，主动进行放松活动，防止肌肉过度紧张、疲劳。