**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第二周课程**

**轮滑：起跑**

**学习指南**

1. **学习目标**

1.轮滑是小学五、六年级第八章内容，包括1.起跑2.向前“葫芦”滑行3.发展轮滑活动能力的游戏等教学内容，轮滑——起跑在本章是要达到基本掌握的水平。通过本项内容的学练，能够提高控制身体重心和身体平衡的能力，发展力量、灵敏的身体素质，培养勇敢、顽强等意志品质以及安全运动的意识和习惯。

2.轮滑——起跑技术的学习主要分为四个组成部分，分别从预备姿势、起动、疾滑、衔接进行学练，建议认真观看学习指导视频，积极对每一部分的知识点进行模仿体会，熟记技术要点，然后穿好全套装备进行实践体验，最终正确熟练的掌握此项技术。

**二、学习步骤**

1.活动1：简单了解轮滑运动的相关知识，帮助学生更深入的了解轮滑运动。

（如重大的事件、轮滑鞋分类、轮滑装备的简单养护等）

2.活动2：跟随视频进行热身活动，只有充分的活动才可以让肌肉、韧带和关节做好身心准备。

（1）慢跑热身；（2）开合跳；（3）提膝击掌跳；（4）弹性蹲+体前屈；（5）模仿虫爬。

3.活动3： 学习轮滑--起跑技术

观看起跑完整视频了解起跑动作的组成：预备姿势、起动、疾滑、衔接。

4.活动4：跟随视频中的示范进行模仿练习。

（1）学习两种预备姿势的动作方法（平行预备、八字预备）；

（2）学习起动动作（通过正常与慢速交替讲解动作方法）；

（3）学习疾滑动作（通过视频理解动作方法以及借助模仿熟练动作）；

（4）简单学习衔接技术动作。

（5）完整动作展示和辅助教学的拓展。

5.活动5：跟随视频进行放松拉伸。

（1）侧腰肌拉伸

（2）腿部拉伸等

6.活动6：网络资源的欣赏。

**三、锻炼要求及注意事项**

1.课前活动：做好场地、服装、器材等达到学习轮滑技术的各项准备，让自己从容的进入学习状态。

2.课上活动：认真参与各项学练指导活动，积极模仿掌握动作方法，感悟动作的重、难点，通过反复练习最终掌握此项技术。

3.课后活动：坚持练习，巩固技术，在过程中提升各项综合能力水平。