

杠上翻 不畏惧

一、开学啦



1 张老师：同学们，欢迎来到勇敢成长营，今天张老师想带大家一起感受单杠运动的魅力，谁先来分享一下你的拿手单杠本领？



2 壮壮：看我看我！我可以像小猴子一样用手抓在单杠上荡秋千。



3 乐乐：我比你厉害！我可以手和脚一起挂上面呢。



4 浩浩：嘿，我跳上杠后还能用肚子挂上面晃来晃去呢。你们行吗？



5 张老师：大家都这么棒啊，不过要记住做单杠动作时我们一定要注意安全，旁边的小伙伴们要及时的进行保护与帮助。



单杠运动是体操的重要组成部分，能够充分展现身体控制能力。

二、开讲啦

天庭举办杠运会，花果山上的小猴子们都想参加，美猴王为此举行了选拔赛。能能“嗖”的一下跳上单杠，俯身旋转 360° 挺身而下；胖胖见能能做得如此完美，随后就学做了一样的动作最后还换了超高难度的下法想超越能能，结果把自己摔了个四脚朝天。你们觉得美猴王最后会选哪只小猴子去参加杠运会？



1 壮壮：反正不会是胖胖，他都摔跤了，动作都没完成。

2 乐乐：可我觉得胖胖很勇敢啊，虽然他的动作没有能能做的那样标准和稳，但他挑战了高难度动作呢。



3 浩浩：这么危险的高难度动作，胖胖根本没法完成，他都不想做，这不是勇敢，分明就是鲁莽！

4 张老师：美猴王最终选了能去参加比赛。浩浩说的没错，我们要区分勇敢和鲁莽的行为，克服畏惧做单杠动作的同时，也要根据自身的能力选择做合适难度的动作，不能像胖胖一样导致自己受伤。



三、开练啦

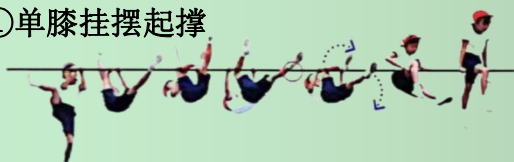


张老师：杠运会马上开始了，为了备战比赛，勇敢成长营开班啦！你们敢不敢挑战在杠上翻来翻去呢？

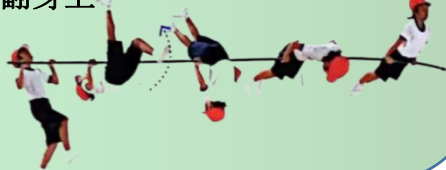
挑战一：翻上杠 保平衡

挑战用除了直接跳上杠的其他方式翻上杠并在杠上保持平衡。

①单膝挂摆起撑

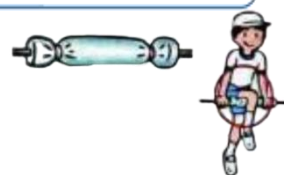


②蹬地翻身上



1 乐乐：我来试试！哎哟...这腿挂杠上摩擦疼得都做不了动作啊。

2 浩浩：这还不简单，你把海绵垫固定在杠上不就可以练动作了？我们要保护好自己，不能让自己受伤了。



3 乐乐：确实不怎么疼了。不过浩浩你体重比我重，为什么你能这么轻巧翻上去，我还只能挂在上面啊？

4 浩浩：这跟体重有啥关系，我在背后推你一把让你感受一下该什么时候发力，来！3-2-1 用力！喏，这不就上去了吗！



5 张老师：浩浩说的不错，掌握好发力的时机，向下摆腿助力的同时双手也要用力撑杠。乐乐你再试试能不能自己上去了。

1 壮壮：快来看看我，我这第二个动作又是哪里不对了，怎么用了全力都翻不过去，害得我屁股摔得疼死了。



2 乐乐：壮壮你不要用蛮力，我跟浩浩在旁边保护你，你顺着这斜坡的弧度走，一下就翻上去了。



3 张老师：乐乐的方法非常妙！壮壮在斜坡的辅助下自然而然就知道腿应该向后摆，即使处在倒立的状态也能明辨方向。哟！我看到那边浩浩可以一个人完成动作了，蹬地、摆腿、引体、贴杠，非常流畅，要是能及时翻腕，身体就更稳了。



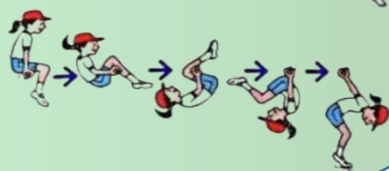
挑战二：翻下杠 落地稳

挑战用除了直接跳下杠的其他方式翻下杠并能稳稳落地。

①屈腿前翻下



②屈腿后翻下



1 乐乐：张老师，虽然知道旁边有小伙伴保护，但我还是害怕感觉会被甩出去，360°旋转，太恐怖了！

2 张老师：害怕是身体的本能，加个厚垫子试试看，相信你的同伴！



3 浩浩：乐乐你真的做起来了，不过你的腹部还是要贴紧杠，我看你做的时候都是悬空的，身体不平衡看着怪吓人的。



4 壮壮：身体前屈，腹部贴杠，屈臂拉杠，轻轻落地。耶！完美！



5 张老师：小口诀总结的非常到位，壮壮你的进步非常大，做动作前知道先想一想动作要领了，做出来的动作果然不一样！



6 浩浩：张老师，看我的新招式是不是很厉害。



7 壮壮：张老师你看我的“倒挂金钩式”下法，帅不帅！



8 乐乐：谁还没有个独家下法，看我的！



9 张老师：大家都非常厉害，还会自主研究新下法。不管用什么方式我们都要牢牢握紧杠，在平稳落地前都不能松开，同时注意屈膝缓冲保护膝盖。



四、开赛啦

张老师：恭喜大家成为了勇敢成长营的优秀学员，同时你们也被推选去参加杠运会了，运动员们拿出你们勇敢拼搏的意志品质，加油比赛吧！



一、单项得分赛

8 人一组，分别从四个维度进行打分，共 10 分。

①个人赛

每个人自选 3 个动作，自己评分。

②小组赛

每个人自选 2 个动作，小组成员评分。

打分项 动作名称	身体保持平衡 (2 分)	绷脚尖、膝盖直 (2 分)	动作规范到位 (3 分)	礼仪分 (3 分)
1				
2				
3				

单项得分赛计分表

二、团体创编赛

8 人一组，在相应时间内创编一套体操单杠动作，每组派出 1 位代表参加比赛。分别从五个维度进行打分，共 20 分。

打分项 组号	身体保持平衡 (4 分)	绷脚尖、膝盖直 (4 分)	动作规范到位 (4 分)	礼仪分 (4 分)	编排创意分 (4 分)
1					
2					
3					
4					
5					

团体创编赛计分表



1 张老师：恭喜浩浩不仅在单项得分赛中得了冠军，还带领他们组在团体创编赛中也获得了冠军！浩浩是我们班的单杠小王子！

2 壮壮：浩浩组在礼仪分上拿了满分，其他组都在这项上扣分了，看来礼仪真的很重要，我们今后做单杠动作前、后都要先示意裁判。



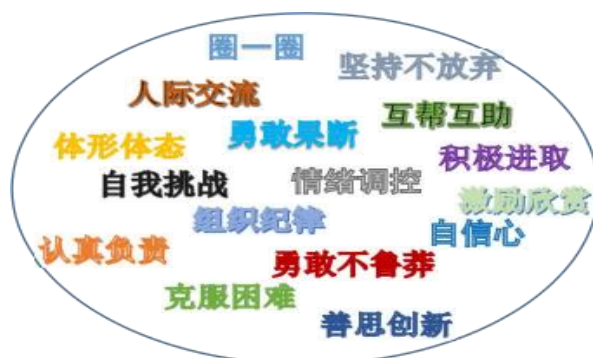
3 乐乐：这次浩浩扬眉吐气了，我课后一定多练习，争取把每个动作练到做的比浩浩的更规范、更标准，总有一天我也能拿冠军！

五、开评啦



张老师：大家在成长营里的表现都非常棒，成长速度也很快。接下来给自己做做评价吧，看看自己今天的表现怎么样吧！

①圈出你认为今天这节课所收获的意志品质。



②按照自己的学习情况填空或选择

1. 我学会了（ ）个翻上动作、（ ）个翻下动作。
2. 我保护与帮助了同伴（ ）次、我被保护与帮助了（ ）次。
3. 我了解了（ ）个单杠动作的保护与帮助的方法。
4. 我（是、否）能知道正确动作要领。
5. 我（是、否）能流畅做出动作。
6. 这节课前我（是、否）畏惧做单杠动作。
7. 这节课后我（是、否）畏惧做单杠动作。
8. 这节课我一共上杠练习（ ）次。
9. 我（是、否）喜欢今天这节课。
10. 这节课我的表现为☆☆☆☆☆（涂黑）。

六、开悟啦



1 张老师：比赛结束，意味着勇敢成长营也要毕业解散了，我相信通过这段时间的训练，你们一定收获满满吧，大家来分享一下自己的感悟吧。

2 壮壮：张老师，我觉得我还不能很好的控制身体平衡，看来我的核心力量和上肢力量还有待加强，我回去一定每天做俯卧撑和平板支撑。



3 张老师：壮壮是个懂得反思的好孩子，你能及时找到自己的不足。这节课老师还看到你从鲁莽到胆大心细这一大蜕变，进步飞速，给你点个赞！

4 乐乐：张老师，我一开始还是有点害怕在杠上翻的，但是小伙伴们在旁边一直鼓励我，我也特别信任他们的保护与帮助，掌握好了方法，我发现自己越来越勇敢了，现在这些单杠动作我都能轻松拿捏！



5 张老师：乐乐能克服对单杠的恐惧到现在能轻松拿捏单杠动作，你是个勇敢的孩子。只要不畏惧，勇敢做，你就会发现自己是单杠的主人，你在杠上想怎么翻就怎么翻。

6 浩浩：我真的是太喜欢今天的课了……

