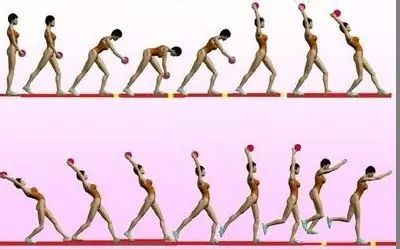
教学内容：双手正面投掷实心球



孟津区城关镇第二初级中学

王东东

1. 指导思想

本课坚持“健康第一”的指导思想，通过教师引导学生的学、练、思、合作与交流等方式，让学生学会正确、完整的双手正面掷实心球的动作，更重要的是培养学生敢于实践、互帮互助的精神，让学生能够切实的掌握这一技能。通过教学，使学生知道独立思考、认真实践的重要性，充分挖掘学生战胜困难的潜能，提高学生安全意识，使学生得到全面发展。

1. 教学内容分析

实心球是一种传统的体育投掷器材。投掷实心球是一项以力量为基础，爆发力为核心的投掷项目；它对于发展学生的协调性以及上下肢、腰背部肌肉群和核心力量都有较好的锻炼价值。同时，它也是技术性较强、对全身协调用力有一定要求的较难掌握的一个项目。

1. 学情分析

本次授课的对象是初中七年级学生，在体育中考搞改革（实心球作为抽考项目）的形势下，投掷实心球逐渐成为体育课内容的重点。学生从小学进入初后在心理上对新奇的体育技能有着强烈的好奇心，同时，也保留着对实心球传统的刻板印象：枯燥、乏味。在教学过程中要利用好学生的好奇心并减少学生的刻板印象，使学生在学习过程中充分展示自我、获得自信。但是，七年级学生注意力容易分散，因此，在教学过程中要注意创设符合学生心理特点的教学情形，采用多种形式的教法和练习手段来吸引学生的注意力，激发学生兴趣以保证教学活动的顺利进行。

双手正面投掷实心球

孟津区城关镇第二初级中学 王东东

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学对象 | | 七年级学生 | | | | 人数 | | 40人 | | |
| 教学任务 | | 1、双手正面投掷实心球 2、素质练习 | | | | | | | | |
| 教学目标 | | 1. 认知目标：熟悉双手正面投掷实心球的基本动作结构。 2. 技能目标：通过学习使70%- 80%的学生初步掌握双手正面投掷实心球动作，发展学生的爆发力、协调性等身体素质。 3. 情感目标：学生乐意自我展示，充分展示自我个性、坚持不懈、勇于竞争的的体育精神。 | | | | | | | | |
| 教学  重难点 | | 1. 重点：持球成反弓姿势、上体鞭打动作。 2. 难点：动作的连贯性和协调性。 | | | | | | | | |
| 教学过程 | 教学内容 | | 教师指导 | | 学生学习 | | 组织形式 | | | 时间 |
| 课  堂  常  规 | 1. 集合整队 2. 师生问好 3. 宣布本节课内容及目标 | | 1. 鸣哨集合 2. 报数清点人数 3. 师生问好 4. 宣布本节课内容及目标 5. 强调安全 6. 安排见习生 | | 1. 配合教师整队、清点人数。 2. 认真听讲（见习生随班听讲，特殊情况除外） | |  | | | 2  分  钟 |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
| 准  备  部  分 | 绕场地慢跑热身。  徒手操（2\*8拍）：   1. 颈部运动 2. 扩胸运动 3. 双人压肩 4. 体前屈运动 5. 弓步压腿 6. 手脚腕运动 | | 教师边讲解边领做（部分内容每8拍换一次方向） | | 1. 认真听讲，仔细观察。 2. 认真、积极做徒手操，要求动作规范。 | |  | | | 3  分  钟 |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
| 基  本  部  分  基本部分  基本部分 | 身体感知游戏：  头顶向后双手传接球（体会身体反弓）  男女生各两路，前后间距1.5米左右，排头学生手持实心球双手从头顶向后传递给下一名同学，依次向后传递，最后接到球的学生迅速往前跑，把球交给第一名学生，先到者为胜。 | | 要求：  讲解示范，组织学生游戏。  讲明规则：双手持球，不能双脚都离地，身体始终面对前方，禁止向后抛实心球。  强调双手持球后单脚后撤一步，重心后移，身体呈反弓姿势。 | | 1. 在老师的组织下认真游戏，熟悉球性、感知身体。 2. 认真听讲，积极与同学互动。 | |  | | | 5  分  钟 |
| 学习新知：  教师讲解并完整示范双手正面投掷实心球。   1. 握球和持球姿势：   双手自然分开成弹钢琴状，从球两侧夹持住，两大拇指紧扣在球的后方，成“八”字。   1. 要领：   ①站立准备  两脚前后开立，两膝微屈，前脚距离投掷线约一脚距离，后脚距离前脚后跟约一脚半距离。  ②预摆反弓  预摆一般是一次至二次，路线是从前下方经过胸前至头后上方，加速球的摆动，此时，上体后仰，身体展胸呈反弓姿势，同时吸气准备发力。  ③蹬地送髋（练习时与步骤④合并为一步）  蹬地腿发力向前上方蹬地送髋，腰腹紧绷，形成“超越器械”，为步骤④打好基础。  ④甩手鞭打（练习时与步骤③合并为一步）  紧接步骤③力量由腰腹向上带动胸肩向前甩出，同时，双臂速度向前上方随挥出去，成鞭打姿势，双手向前上方压腕并拨指。  素质练习：   1. 定数仰卧起坐（看哪一组先做完）男生30个、女生20个。 2. 肩部肌肉锻炼。 3. 肱三头肌锻炼 | | 1. 教师介绍实心球并强调接球注意事项：在球飞行过程中不能用手去接；球在地面滚动过程中不能用手去接，要用脚去抵住；投掷时前方没有人时才能投掷等。 2. 教师示范两遍，第一遍让学生观看完整动作，第二遍边示范边讲解。   3、组织学生无球分解练习；  ①站立准备  ②预摆反弓  ③蹬地送髋  ④甩手鞭打  4、组织学生进行完整无球动作练习，强调蹬地送髋后直接衔接甩手鞭打，引导把③④合并起来。  5、学生自由练习10-15次后教师组织学生利用弹力带前后两人进行无球练习。  6、教师巡回指导及时点评并纠正学生的错误。  7、学生持球进行练习，听哨声对向扔5次，然后每人扔10到15次。  8、教师巡回指导，进行个别讲解、纠正。  9、教师集中讲解、强调。顶髋后体会由腰腹带动肩膀至挥臂，同时，要注意出手点在前上方45°左右。  10、教师利用自制“限高杆”（跳高架和跳高杆）放在投掷线前，强调实心球出手后要从杆上方飞出去。  11、分组进行投掷练习，教师在杆前进行指导、鼓励。  12、撤掉“限高杆”两名学生对向继续进行练习。   1. 定数仰卧起坐2组。 2. 利用弹力带进行“飞鸟”练习，对三角肌前、中、后束进行练习，前、中、后各10个。   3、利用弹力带从头后方进行手臂屈伸10次\*2组。 | | 1. 学生认真听讲，认真观看，把注意事项识记于心。 2. 学生认真听讲，认真观看，大胆模仿，在教师的带领下积极练习分解动作。 3. 在练习完整动作时，互学互帮互纠互评 4. 围绕教师提出的技术练习问题及练习要求进行练习（注意动作连贯性）。   5、注意安全，按照教师要求（一名学生捡球后贴地抛回，从侧面慢跑回队伍后方排队进行练习，投掷完的学生从侧面跑到前方进行接球）练习。 | |  | | | 25  分  钟  5  分  钟 |
| 实心球  两脚前后开立站  反弓蹬地要送髋  展胸挥臂掷的远  出手要在最高点 | | |
| 结  束  部  分 | 整理放松：   1. 手臂放松 2. 腿部放松 3. 颈部放松   回收器材；  课后小结； | | 1. 引导学生进行调整放松。 2. 指导学生收回器材。 3. 鼓励评价 | | 1. 按照教师要求积极进行放松练习。 2. 积极帮助教师收回器材。 | |  | | | 5  分  钟 |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
| 器材 | 实心球40个、弹力带40个、“限高杆”一套 | | | | | | | | | |
| 平均心率 | 125-135 | | 练习密度 | 30%-40% | | | 运动强度 | | 中 | |
| 课  后  反思 |  | | | | | | | | | |