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 |  |